

Комитет образования администрации города Тамбова

Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Спортивная школа №1»

Рассмотрена и рекомендована к
утверждению на заседании
Педагогического совета
от 30.08.2023 № 1

Утверждена
приказом директора МАУ ДО
«Спортивная школа №1»
от «30» августа 2023 № 327

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ
ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ
НАРУШЕНИЯМИ. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
(этап начальной подготовки, тренировочный этап)**

Возраст учащихся:
этап начальной подготовки – 9 лет и ст.
тренировочный этап - 11 лет и ст.
Срок реализации: без ограничений

Составители программы:

Н.И. Кочеткова, инструктор-методист;
П.В. Курапов, тренер-преподаватель

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	
1.1 Характеристика вида спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» и его отличительные особенности	
1.2. Особенности развития детей с интеллектуальными нарушениями. Специфика организации учебного процесса	
2.НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ	
2.1 Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)	
2.2 Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»	
2.3 Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам	
2.4 Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)	
2.5 Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»	
2.6 Требования к объему соревновательной деятельности на этапе спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»	
2.7 Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»	
2.8 Годовой план спортивной подготовки	
2.9 Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию	
2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	
2.11 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
2.12 План физкультурно-спортивных мероприятий	
3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ	
3.1 Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность	
Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки	
Теоретическая подготовка	
Физическая подготовка	
Техническая подготовка	
Тактическая подготовка	
Психологическая подготовка	
Интегральная подготовка	
3.2 Методические положения спортивной подготовки	
Структура тренировочного занятия	
Средства и методы тренировки	
Примерный план-конспект тренировочных занятий для этапов спортивной подготовки с указанием средств и методов тренировки	
3.3 Рекомендации по планированию спортивных результатов	
3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований	
3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения	
Научно-методическое обеспечение	

Психологическое сопровождение	
4.СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ	
4.1 Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»	
4.2 Критерии оценки результатов реализации Программы соответствии с требованиями ФССП	
4.3 Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода и этапа начальной подготовки и тренировочного этапа, сроки его проведения	
4.4 Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов	
4.5 Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности	
4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки	
5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ	
6.ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ	
6.1 Основная литература	
6.2 Дополнительная литература	
7. ПРИЛОЖЕНИЯ	
7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапах подготовки	
7.2 План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	
7.3 План воспитательной работы	
7.4 Рабочая программа для этапов спортивной подготовки (программный материал)	
7.5 Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов на этапах подготовки	
7.6 План физкультурно-спортивных мероприятий	

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Спортивная школа № 1»
2. Полное название программы	ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТ ЛИН. ЛЕГКАЯ АТЛЕТИКА»
3. Сведения о составителе и рецензенте 3.1. Ф.И.О., должность	Составители: Н.И. Кочеткова, инструктор-методист, П.В. Курапов, тренер-преподаватель
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	<p>Федеральный закон от 30.04.2021 № 127-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Федерации» Российской Федерации»;</p> <p>Приказ Минспорта России от 18.05.2022 № 419 «Об утверждении порядка разработки и утверждения федеральных стандартов спортивной подготовки»;</p> <p>Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной Деятельности дополнительным образовательным программам спортивной подготовки»;</p> <p>Приказ Минспорта России от 07.07.2022 № 579 «Об утверждении порядка разработки и утверждения примерных образовательных программ спортивной подготовки»;</p> <p>Приказ Минспорта России от 03.08.2022 № 635 «Об утверждении особенностей организации образовательной деятельности для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья по дополнительным общеобразовательным программам в области физической культуры и спорта отношении дополнительных образовательных Программ спортивной подготовки»;</p> <p>Приказ Министерства спорта РФ от 28 ноября 2022 г. № 1082 "Об утверждении федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями"</p> <p>Федеральный закон от 04.12.2007 № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации»;</p> <p>"Правила вида спорта "Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями" (утв. приказом Министерства спорта РФ от 22 июня 2017 г. N 563)</p> <p>Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»</p> <p>Приказ Министерства здравоохранения РФ от 1 марта 2016 г. № 134 н «О Порядке организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти, спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»</p>
4.4. Направленность	физкультурно-спортивная

<i>4.5. Этап освоения программы</i>	Этап начальной подготовки и тренировочный этап подготовки
<i>4.6. Область применения</i>	дополнительное образование
<i>4.7. Продолжительность обучения</i>	Без ограничений
<i>4.8. Год разработки программы</i>	2023
<i>4.9. Возрастная категория обучающихся</i>	Этап начальной подготовки – 9 лет и ст. Тренировочный этап-11 лет и ст.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» представляет собой программно-методический комплект нормативной и методической документации, которая определяет содержание и организацию процесса спортивной подготовки по виду спорта в соответствии с требованиями федеральных стандартов спортивной подготовки.

В содержание Программы включены нормативные правовые, теоретические, методические и практические основы организации спортивной подготовки, представлены примеры оформления и образцы документов учета, отчетности и планирования, контрольные упражнения и нормативные требования, предъявляемые к процессу подготовки спортивного резерва на этапах становления спортсмена.

Целью программы спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» является: достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки, комплексная (медицинская, профессиональная и социальная) реабилитация спортсменов.

Задачами этапа *начальной подготовки* являются:

- привлечение максимально возможного числа детей к систематическим занятиям спортом, направленным на развитие их личности, утверждение здорового образа жизни, воспитание физических, морально-эстетических и волевых качеств;
- укрепление здоровья;
- овладение широким кругом двигательных умений и навыков;
- обучение основам техники по виду спорта;
- привитие навыков личной гигиены;
- формирование устойчивого интереса к спорту;
- приобретение разносторонней физической подготовленности на основе занятий различными видами физических упражнений;
- отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки;
- подготовка и выполнение требований ОФП и СФП на соответствующем этапе обучения;
- изучение теоретического материала.

На *тренировочном этапе* спортивной подготовки решаются следующие задачи:

- формирование устойчивого интереса и спортивной мотивации к занятиям видом спорта;
- повышение уровня общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовки;
- формирование физических качеств с учетом возраста и уровня влияния физических качеств на результативность;
- соблюдение режима тренировочных занятий и периодов отдыха, режима восстановления и питания;
- овладение навыками самоконтроля;
- приобретение опыта участия в официальных спортивных соревнованиях на первом и втором годах;

- достижение стабильности результатов участия в официальных спортивных соревнованиях.

Специальные задачи:

- формирование системы оптимального объема и режима двигательной активности;
- содействие развитию компенсаторных механизмов
- оценка уровня двигательных возможностей с учетом индивидуальных способностей, нарушения двигательной активности с целью адекватного выбора рекомендованного вида спорта;
- создание предпосылок для углубленной спортивной подготовки;
- обеспечение всесторонней физической подготовленности;
- расширение арсенала навыков и умений;
- воспитание стойкого интереса к занятиям спортом, сознательности и дисциплинированности.

Для прохождения спортивной подготовки допускаются лица, с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды, достигшие (на 31.12. текущего года) возраста 9 лет (для этапа начальной подготовки), 11 лет (для тренировочного этапа), желающие заниматься спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в индивидуальную программу реабилитации инвалидов, а также направления или разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом (справка МСЭ).

Актуальность данной программы заключается в том, что в система социальных взаимодействий в адаптивном спорте представляет собой сложно организованный процесс, который предполагает не просто приобретение новых социальных ролей и норм поведения, но ещё и ломку прежних стереотипов на фоне трудной жизненной ситуации. В связи с чем, одной из существенных задач, является оценка возможностей спортивной тренировки в социально-психологической адаптации лиц с ограниченными возможностями.

Планируемые результаты освоения Программы представляют собой систему ожидаемых результатов освоения обучающими всех компонентов учебно-тренировочного и соревновательного процессов, также обеспечивает формирование личностных результатов: овладение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и уровня физической подготовленности, о соответствии их возрастным нормативам, об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики перетренированности (неотренированности), перенапряжения; овладение знаниями и навыками инструкторской деятельности и судейской практики; умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание нагрузки и отдыха, соблюдать правила безопасности и содержать в порядке спортивный инвентарь, оборудование, спортивную одежду, осуществлять подготовку спортивного инвентаря к учебно-тренировочным занятиям и спортивным соревнованиям; умение анализировать и творчески применять полученные знания в самостоятельных занятиях, находить адекватные способы поведения и взаимодействия в соревновательный период; развитие понимания о здоровье, как о важнейшем условии саморазвития и самореализации человека, умение добросовестно выполнять задания тренера-преподавателя, осознанно стремиться к освоению новых знаний

и умений, умение организовывать места тренировочных занятий и обеспечивать их безопасность, ориентирование на определение будущей профессии, приобретение навыков по участию в спортивных соревнованиях различного уровня.

Кадровое обеспечение программы (тренер-преподаватель)

Требования к образованию и обучению - уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку, должен соответствовать требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель по адаптивной физической культуре и спорту», утвержденный приказом Минтруда России от 19.10.2021 № 734н (зарегистрирован Минюстом России 19.11.2021, регистрационный № 65904), профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Тренер по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту», утвержденным приказом Минтруда России от 02.04.2019 № 199н (зарегистрирован Минюстом России 29.04.2019, регистрационный № 54541).

Требования к стажу практической работы – без требований.

Особые условия допуска к работе - отсутствие запрета на работу по виду профессиональной деятельности в соответствии с законодательством Российской Федерации прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований) прохождение инструктажа по охране труда

Допускается:

- среднее профессиональное образование в области физической культуры и спорта и подготовка по программам профессиональной переподготовки, программам повышения квалификации в области адаптивной физической культуры;
- среднее профессиональное образование в области адаптивной физической культуры.

Основная структура Программы основывается на требованиях ФССП по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» и включает:

- титульный лист;
- пояснительную записку;
- нормативную часть;
- методическую часть;
- систему контроля и зачетные требования;
- перечень информационного обеспечения программы;
- план физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий;
- приложения.

Форма промежуточной и итоговой аттестации – тестирование по ОФП, СФП и технической подготовке в соответствии с утвержденными нормативами.

Основные формы проведения занятий:

- групповые и теоретические занятия;
- тренировочные сборы и мероприятия;
- участие в соревнованиях и мероприятиях;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль для спортивного отбора

В Программе представлен нормативный правовой, программно-методический и организационно-управленческий материал для осуществления спортивной подготовки, а ее содержание отражает специфику тренировочной, соревновательной, управленческой деятельности, элементов планирования, подбора средств и методов при работе с юными спортсменами.

1.1. Характеристика вида спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» и его отличительные особенности

Основу легкой атлетики составляют пять дисциплин: ходьба, бег, прыжки, метания и многоборья. По структуре легкоатлетические дисциплины делят на циклические, ациклические и смешанные, а точки зрения преобладающего проявления какого-либо физического качества: скоростные, скоростно-силовые, скоростной выносливости, специальной выносливостью.

Ходьба – циклический вид, требующий проявления специальной выносливости, проводятся как у мужчин, так и у женщин. У женщин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе – 10, 20. У мужчин проводятся заходы: на стадионе – 3, 5, 10 км; в манеже – 3, 5 км; на шоссе 35, 50 км. Классические (К) виды: у мужчин – 20 и 50 км, у женщин – 20 км.

Бег делится на категории: гладкий бег, барьерный бег, бег с препятствиями, эстафетный бег, кроссовый бег.

Гладкий бег – циклический вид, требующий проявления скорости (спринт), скоростной выносливости (300-600м), специальной выносливости. Спринт или бег на короткие дистанции, проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 30, 60, 100(К), 200(К) м, одинаковы для мужчин и женщин. Длинный спринт проводится на стадионе и в манеже. Дистанции: 300, 400(К), 600м одинаковые для мужчин и женщин.

Бег на выносливость:

- средние дистанции: 800 (К), 1000, 1500 (К) м, 1 миля – проводится на стадионе и в манеже, у мужчин и женщин.

- длинные дистанции: 3000, 5000 (К), 10000 (К) м – проводится на стадионе (в манеже – только 3000м), одинаковые для мужчин и женщин;

- сверхдлинные дистанции – 15; 21,0975; 42, 195 (К); 100 км – проводится на шоссе (возможен старт и финиш на стадионе), одинаковые для мужчин и женщин;

- ультрадлинные дистанции – суточный бег проводится на стадионе или шоссе, участвуют и мужчины, и женщины. Также проводятся соревнования на 1000 миль (1609 км) 1300 миль – самую длинную дистанцию непрерывного бега.

Барьерный бег – по структуре смешанный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Дистанции: 60, 100(К) м у женщин; 110(К), 300м и 400 (К) м у мужчин (последние две дистанции проводятся только на стадионе).

Бег с препятствиями – по структуре смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости, гибкости. Проводится у женщин и мужчин на стадионе и в манеже.

Эстафетный бег – по структуре смешанный вид, очень близкий к циклическим видам, командный вид, требующий проявления скорости, скоростной выносливости, ловкости. Классические виды 4×100 м и 4×400 м проводится у мужчин и женщин на стадионе и в манеже. Также могут проводиться соревнования на стадионе с различной длиной этапов: 800, 1000, 1500 м и разным их количеством. Проводятся

эстафеты по городским улицам с неодинаковыми этапами по длине, количеству и контингенту (смешанные эстафеты – мужчины и женщины). Раньше большой популярностью пользовались так называемые «шведские эстафеты»: 800+400+200+100 – у мужчин, и 400+300+200+100м - у женщин.

Кроссовый бег - бег по пересечённой местности, смешанный вид, требующий проявления специальной выносливости, ловкости. Всегда проводится в лесной или парковой зоне. У мужчин дистанции – 1, 2, 3, 5, 8, 12 км; у женщин – 1, 2, 3, 4,6 км

1.2. Особенности развития детей с интеллектуальными нарушениями.

Специфика организации учебного процесса

Психомоторное недоразвитие людей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90—100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других — повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений. Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей — точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств — силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15—30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10—15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20—40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15—30%; гибкости и подвижности в суставах на 10—20%.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции.

Самостоятельно заниматься люди с нарушенным интеллектом не могут. Занятия с олигофренами строятся по общепринятым принципам. Имеет вводную, основную и заключительную часть. Физиологическая кривая нагрузки, как правило, одно- или двухвершинная. Количество упражнений на первых занятиях колеблется в пределах 6-7, постепенно увеличивая до 10-15. Дозировка каждого упражнения не превышает 4-5 раз. Необходимо учитывать, что специфика рефлекторной задержки дыхательного акта при активной двигательной деятельности требует использования дыхательных упражнений статического и динамического характера с акцентом на удлинённый выдох. Так же значительное место в работе с данным контингентом занимает игра. Загадка и ценность игры имеют глубокие внутренние корни, так как стремление человека играть, зарождаётся ещё в раннем детском возрасте, сопровождает его всю жизнь до глубокой старости: от погремушки и куклы до азартных игр. Тайна этого феномена лежит в психофизиологической сфере человека.

При построении учебного занятия тренер – преподаватель должен логически связать материал теоретических занятий с практическими. Эффективны разборы учебных занятий. Занятия с детьми младшего возраста должны отличаться особым разнообразием материала и формы работы. Этого можно достичь решением на занятии не одной, а 2 – 3х различных задач. Важно, чтобы используемые упражнения носили комплексный характер и включали в себя несколько различных движений. При обучении техники нужно подбирать упражнения с конкретной игровой обстановкой, иначе они будут непонятны детям и не вызовут у них интереса.

2. НОРМАТИВНАЯ ЧАСТЬ

2.1. Структура тренировочного процесса (циклы, этапы, периоды и другое)

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности:

Оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности:

- рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется;

- строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок;

- одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

Начинать планирование на каждом этапе необходимо с постановки конкретной целевой задачи. На каждом этапе подготовки сочетать одновременное и, в то же время, постепенное совершенствование физической, технической, тактической и игровой подготовки спортсменов на основе ранее освоенного материала. Средства подготовки и тренировочные нагрузки распределяются строго по периодам и годам подготовки, учитывают морфофункциональные и психологические особенности возраста и сенситивные периоды развития физических качеств. Правильно спланированная нагрузка должна готовить

спортсмена к тем видам деятельности, которые необходимы для обеспечения эффективной и безопасной соревновательной борьбы на состязаниях.

На протяжении всего тренировочного процесса, не зависимо от периода, цикла, этапа подготовки необходимо заниматься повышением уровня функциональных возможностей организма спортсмена, развитием его физических качеств и совершенствованием технико-тактического мастерства и игровой деятельности.

2.2. Продолжительность этапов спортивной подготовки, возраст лиц для зачисления и перевода на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»

В основу комплектования групп спортивной подготовки положена научно-обоснованная система многолетней подготовки с учетом возрастных закономерностей становления спортивного мастерства, особенностей развития спортсменов с ОВЗ, объемов недельной тренировочной нагрузки, измеряемой в часах, выполнения нормативов по общей и специальной физической подготовке, спортивных результатов. Максимальная численность группы определяется с учетом соблюдения правил техники безопасности на тренировочных занятиях (табл. 1).

Таблица 1

Продолжительность тренировочного этапа, возраст лиц для зачисления на этапы спортивной подготовки, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»

Продолжительность этапа (в годах)	Этапы спортивной подготовки	Количество детей	Минимальный возраст*
Этап начальной подготовки (неограниченно)	Этап начальной подготовки до года	8 - 16	9
	Этап начальной подготовки св. года	6-12	
Тренировочный этап (неограниченно)	Тренировочный этап – 1-2 года (этап без ограничения срока)	5-10	11
	Тренировочный этап – 3 года	5-10	
	Тренировочный этап – 4 (этап без ограничения срока)	3-6	

* – возраст зачисления определяется по году рождения (на 31.12. текущего года)

На этап начальной подготовки принимаются дети с отклонениями в развитии или состоянии здоровья и инвалиды в возрасте 9 лет, желающие заниматься спортом, при наличии у них рекомендаций специалистов учреждений Государственной службы медико-социальной экспертизы, внесенных в

индивидуальную программу реабилитации инвалидов, а также направления или разрешения (допуска) врача к занятиям адаптивной физической культурой и спортом, представившие копию свидетельства о рождении, медицинское заключение (медицинский допуск) об отсутствии у поступающего медицинских противопоказаний, полученный в Порядке, установленном Минздравом России.

В целях организации приема и проведения индивидуального отбора, лиц, желающих заниматься избранным видом спорта в учреждении создаются: приемная и апелляционная комиссии. Порядок работы комиссий утвержден в «Положении о порядке работы приемной и апелляционной комиссии».

На тренировочный этап зачисляются подростки не моложе 11 лет. Перевод и зачисление в учебные группы на тренировочный этап подготовки осуществляются при условии посещения учащимися не менее 75% учебных занятий, сдачи утвержденных контрольно-переводных нормативов, прохождения необходимой подготовки на этапе начальной подготовки не менее 1 года и динамике роста уровня специальной подготовки.

При одновременном проведении тренировочных занятий со спортсменами групп разных лет подготовки соблюдаются следующие условия:

1) не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения и обеспечены требования по соблюдению техники безопасности;

2) на этапе НП и ТЭ – не превышено двукратное количество обучающихся в соответствии с ФС.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

На этапе НП осуществляется спортивно-оздоровительная и воспитательная работа, направленная на общую физическую и первоначальную специальную подготовку, формирование широкого круга двигательных умений и навыков, воспитание нравственных качеств, овладение основами техники и тактики, гармоничное физическое развитие, получение опыта участия в неофициальных спортивных соревнованиях, ознакомление с общими знаниями об антидопинговых правилах, укрепление здоровья и подготовку к выполнению контрольных нормативов для зачисления на тренировочный этап спортивной подготовки.

НП является важным периодом перед предварительным этапом спортивного отбора, предусматривающим, оценку способностей юных спортсменов к эффективному спортивному совершенствованию (включающего также проверку состояния здоровья, уровня физического развития спортсмена, способности к освоению специфических тренировочных заданий). *При отборе следует учитывать, что низкий уровень оценки отдельных показателей не является препятствием для перевода спортсмена на следующий период или этап подготовки, так как это может быть компенсировано высоким уровнем развития других качеств и способностей.*

Тренировочный этап приходится на период жизни спортсмена, когда завершается формирование всех функциональных систем, обеспечивающих выработку работоспособности организма по отношению к неблагоприятным

факторам, проявляющимся в процессе напряженной тренировки. На данном этапе тренировочный процесс приобретает выраженную специфичность. Удельный вес специальной подготовки неуклонно возрастает за счет увеличения времени, отводимого на выполнение специально подготовительных и соревновательных упражнений. Объем и интенсивность тренировочных нагрузок продолжает возрастать. Увеличение количества соревнований в избранной спортивной дисциплине. Система тренировки и соревнований все более индивидуализируются. Средства тренировки в большей мере по форме и содержанию соответствуют соревнованиям в упражнении, в котором специализируется спортсмен. На этом этапе основная задача состоит в том, чтобы обеспечить совершенное и вариативное владение спортивной техникой в усложненных условиях, ее индивидуализацию, развить физические и волевые качества, которые способствуют совершенствованию технического и тактического мастерства спортсмена.

Перед завершением спортивного сезона спортсмен обязан сдать (выполнить) контрольно-переводные нормативы, свидетельствующие о качестве спортивной подготовки, согласно требованиям к результатам этапа прохождения спортивной подготовки, установленным ФССП. Перевод спортсменов на следующий год (этап) спортивной подготовки, осуществляется на основании решения тренерского совета, утверждаемого приказом директора Организации.

2.3. Требования к объему тренировочного процесса, в том числе к объему индивидуальной подготовки и предельным тренировочным нагрузкам

Максимальный недельный объём тренировочной работы указан в часах в таблице 2.

Таблица 2

Требования к объему тренировочного процесса

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки						
	Этап начальной подготовки		Тренировочный этап				
	НП-1 (до года)	НП-2 (св. года)	Т-1	Т-2	Т-3	Т-4	далее
Количество часов в неделю	6	8	10	10	12	12	14
Общее количество часов в год	312	416	520	520	624	624	728

* – не учитывая участие в спортивных соревнованиях и тренировочных сборах.

Расписание и продолжительность тренировочных занятий устанавливается Организацией самостоятельно в зависимости от действующих санитарных правил требований к организации процесса обучения и воспитания детей. Норма часов тренировочной (практической) работы, устанавливается в астрономических часах, включая короткие перерывы между тренировочными занятиями – не менее 10 минут.

2.4. Режимы тренировочной работы и периоды отдыха (активного, пассивного)

Годовой тренировочный план рассчитан на 52 недели, включая четыре недели летнего периода самостоятельной подготовки и (или) летнего спортивно-оздоровительного лагеря для обеспечения непрерывности тренировочного процесса. Сроки начала и окончания тренировочного года устанавливаются на тренировочном этапе с учетом календарного плана спортивных мероприятий, периодизации спортивной подготовки для каждой группы отдельно.

Режим тренировочной работы на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе, как правило, состоит от 3 до 4 тренировок в неделю. Мероприятия активного и пассивного отдыха рекомендуется проводить в свободные от тренировочных занятий дни.

Продолжительность тренировочного занятия на начальном этапе (этапе спортивной специализации) – не более двух часов.

Продолжительность тренировочного занятия на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – не более трёх часов.

2.5. Виды подготовки (общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, теоретическая и психологическая), а также их соотношение в структуре тренировочного процесса на этапе спортивной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»

Основные виды подготовки могут проходить в форме: групповых тренировочных и теоретических занятий (просмотр наглядных пособий, беседы, лекции, тренировочных сборов, спортивных соревнований и мероприятий, медико-восстановительных мероприятий, тестирования и контроля для спортивного отбора и спортивной ориентации. Кроме того, проводится работа с родителями (законными представителями) и иные воспитательные мероприятия, осуществляемые по планам Организации – это формы ненормируемой части работы тренера-преподавателя, являющейся обеспечительной мерой качественной организации тренировочного процесса.

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по видам подготовки приведены в процентах в таблице 3.

Таблица 3

Распределение объёмов нагрузки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» (%)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки	
		Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
1.	Общая физическая подготовка (%)	59-63	47-51
2.	Специальная физическая подготовка (%)	15-21	24-29
3.	Техническая подготовка (%)	13-15	18-25
4.	Тактическая подготовка (%)	1-5	0-4
5.	Психологическая подготовка (%)	0-2	1-4
6.	Теоретическая подготовка (%)	0-2	1-3

7.	Спортивные соревнования (%)	-	1-5
8.	Интегральная подготовка (%)	2-9	1-4
9	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль (%)	1-2	1-4

Годовое распределение объемов тренировочных и соревновательных нагрузок по разделам спортивной подготовки приведены в часах в таблице 4.

Распределение объёмов нагрузки по видам спортивной подготовки
по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» (ч)

Виды подготовки	Этап начальной подготовки				Тренировочный этап									
	НП до года		НП св. года		Т-1		Т-2		Т-3		Т-4		далее	
	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%	ч	%
Общая физическая подготовка	195	62	245	59	245	47	245	47	293	47	293	47	342	47
Специальная физическая подготовка	47	15	62	15	121	24	121	24	150	24	150	24	175	24
Техническая подготовка	40	13	57	13	94	18	94	18	114	18	114	18	148	20
Тактическая подготовка	6	2	20	5	6	1	6	1	25	4	25	4	7	1
Психологическая подготовка	6	2	8	2	11	2	11	2	6	1	6	1	7	1
Теоретическая подготовка)	6	2	8	2	11	2	11	2	12	2	12	2	14	2
Спортивные соревнования	-	-	-	-	16	3	16	3	9	1	9	1	7	1
Интегральная подготовка	6	2	8	2	11	2	11	2	9	1	9	1	14	2
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	2	8	2	5	1	5	1	6	1	6	1	14	2
Всего	312	100	416	100	520	100	520	100	624	100	624	100	728	100
Количество часов в неделю	6		8		10		10		12		12		14	

2.6. Требования к объему соревновательной деятельности на этапах спортивной подготовки по виду спорта

Соревнования – часть процесса спортивной подготовки, под которым понимается нацеленное на результат (победу) участие в соревновательных стартах. Соревнования по своему характеру делятся на личные, лично-командные и командные. Возраст участников определяется по состоянию на 31 декабря года проведения соревнований.

Спортсмен с интеллектуальными нарушениями – основной субъект спорта лиц с интеллектуальными нарушениями, физическое лицо, занимающееся видом (видами) спорта, выступающее на спортивных соревнованиях с целью углубленной физической реабилитации, социальной адаптации, интеграции и достижения спортивных результатов.

Соревнования являются способом демонстрации сформированных умений и навыков. Планируются только контрольные соревнования, которые проводятся редко и без специальной подготовки спортсменов к ним (табл. 5).

Таблица 5

Соревновательная деятельность на тренировочном этапе по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» (ч)

Виды спортивных соревнований	Этап начальной подготовки	Тренировочный этап
Контрольные	4	5
Отборочные	-	4
Основные	-	2

Основной целью соревнований является контроль за эффективностью освоения спортсменами видов спортивной подготовки, в том числе приобретение соревновательного опыта.

2.7. Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика». Тренировочные мероприятия представлены сборами в каникулярный период (табл. 6)

Таблица 6

Перечень тренировочных мероприятий по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»

№ п/п	Виды тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество дней)	Число участников тренировочного мероприятия
1. Специальные тренировочные мероприятия			
1.1.	Тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 дня подряд и не более двух тренировочных мероприятий в год	Не менее 60% лиц от состава группы, проходящих спортивную подготовку на определенном этапе

2.8. Годовой план спортивной подготовки

Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения соревнований. В годовом плане спортивной подготовки (табл. 7 -10) указано количество часов (в соответствии с ФССП), отводимых на различные ее виды.

При этом под основными формами организации спортивной тренировки подразумеваются тренировочные занятия, спортивные соревнования, тренировочные сборы и т.д.

Таблица 7

**Годовой план спортивной подготовки первого года этапа
НП-1 (до года) (ч)**

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	195	17	17	17	16	16	16	16	16	16	16	16	16
Специальная физическая подготовка	47	3	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4	4
Техническая подготовка	40	3	3	3	3	3	3	4	4	4	4	3	3
Тактическая подготовка	6	0	0	0	0	0	1	1	1	1	1	0	1

Психологическая подготовка	6	1	0	0	1	0	0	1	1	1	0	0	1
Теоретическая подготовка	6	1	1	1	1	0	0	0	1	1	0	0	0
Спортивные соревнования	-												
Интегральная подготовка	6	0	0	1	1	0	1	1	1	1	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6	0	2	0	0	0	0	2	0	2	0	0	0
Всего (ч)	312	25	27	26	26	23	25	29	28	30	25	23	25

**Годовой план спортивной подготовки второго года
этапа НП-2 (св. года) (ч)**

Разделы подготовки	Всего (ч)	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	245	21	21	21	20	20	20	21	20	21	20	20	20
Специальная физическая подготовка	62	5	5	6	5	5	5	6	5	5	5	5	5
Техническая подготовка	57	4	4	4	5	5	5	5	5	5	5	5	5
Тактическая подготовка	20	0	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Психологическая подготовка	8	1	0	1	1	1	1	1	0	1	1	0	0
Теоретическая подготовка	8	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0	0
Спортивные соревнования	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Интегральная подготовка	8	1	0	1	1	1	0	1	1	0	1	1	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	8	0	2	1	0	1	0	2	0	1	1	0	0
Всего (ч)	416	33	34	36	35	36	34	39	34	35	35	33	32

Годовой план спортивной подготовки этапа Т1, Т2 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	245	22	22	20	20	20	20	20	20	21	20	20	20
Специальная физическая подготовка	121	10	10	10	11	10	10	10	10	10	10	10	10
Техническая подготовка	94	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	7	7
Тактическая подготовка	6	0	0	2	0	0	0	0	2	2	0	0	0
Психологическая подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Теоретическая подготовка)	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Спортивные соревнования	16	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	1	1
Интегральная подготовка	11	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	5	0	2	0	0	0	0	2	0	0	0	1	0
Всего (ч)	520	44	47	44	44	42	42	45	44	46	42	42	38

Годовой план спортивной подготовки этапа Т3, Т4 (ч)

Разделы подготовки	Всего	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	июнь	июль	август
Общая физическая подготовка	293	25	25	25	24	24	24	25	25	24	24	24	24
Специальная физическая подготовка	150	12	14	12	12	12	12	14	14	12	12	12	12
Техническая подготовка	114	9	11	9	9	9	11	9	11	9	9	9	9
Тактическая подготовка	25	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
Психологическая подготовка	6	1	0	0	1	0	0	1	1	1	1	0	0
Теоретическая подготовка)	12	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1
Спортивные соревнования	9	0	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0
Интегральная подготовка	9	1	1	1	1	1	1	1	1	1	0	0	0
Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	6		2		1			2			1		
Всего (ч)	624	51	57	52	52	50	52	56	56	51	51	48	48

На самостоятельную подготовку отводится не более 10 % от общего количества часов, предусмотренных годовым планом спортивной подготовки. Остальные часы распределяются по видам подготовки с учетом специфики вида спорта. Самостоятельная подготовка организуется под руководством родителей (законных представителей) по планам, разработанным и представленным тренерами-преподавателями. Годовой план спортивной подготовки утверждается приказом директора.

2.9. Требования к экипировке, спортивному инвентарю и оборудованию. Перечень оборудования и спортивного инвентаря, необходимого для прохождения спортивной подготовки указан в разделе 5 «Перечень материально-технического обеспечения».

2.10 План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств.

На этапе начальной подготовки и тренировочном этапе проводятся

дополнительно к ежегодным плановым осмотрам консультации врачей-специалистов, функционально-диагностические и лабораторные исследования, а также обследования, определяющие наличие или отсутствие психофизических отклонений, не позволяющих детям заниматься физической культурой и спортом.

В целях восстановления оптимального функционального состояния организма и работоспособности, а также во избежание перенапряжения и утомления юных спортсменов, рекомендуются восстановительные средства из перечня (раздел 7).

2.11. План мероприятий, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним.

Мероприятия, направленные на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним, реализуются в рамках нормируемой и ненормируемой части рабочего времени тренера-преподавателя как интегрировано в части тренировочных занятий по различным видам подготовки, так и отдельно в рамках теоретической подготовки.

Кроме тематики, предлагаемой в программах спортивной подготовки, Министерство спорта Российской Федерации рекомендует изучать методические материалы, размещенные на официальном сайте РУСАДА, а также организовывать иные мероприятия воспитательного характера в течение спортивного сезона, направленные на формирование у подрастающего поколения установок о недопустимости применения допинга. В связи с этим тренеру рекомендуется составлять соответствующий план работы (раздел 7).

2.12 План физкультурных и спортивных мероприятий ежегодно формируется учреждением на основе ЕКП всероссийских и международных мероприятий, календарных планов субъекта РФ и муниципальных образований. Календарный план ежегодно утверждается директором школы и является приложением к данной программе. В плане мероприятий отображается количество соревнований согласно требованиям стандартов (раздел 7).

3. МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

3.1. Рекомендации по проведению тренировочных занятий с учетом влияния физических качеств на результативность

Основной целью этапа начальной подготовки является формирование всесторонне развитой личности средствами легкой атлетики, создание условий для самореализации, социальной адаптации, профессионального самоопределения личности, оптимизация физического и духовного развития спортсмена для достижения высокого спортивного результата.

Тренировочный процесс направлен на решение следующих задач:

- формирование устойчивого интереса к занятиям спортом, всестороннее гармоничное развитие физических качеств;
- формирование широкого круга двигательных умений и навыков; освоение основ техники по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- приобретение опыта выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта "спорт лиц с интеллектуальными нарушениями";
- укрепление здоровья; отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей

спортивной подготовки.

Тренировочные занятия на тренировочном этапе спортивной подготовки направлены на овладение спортсменами технической, физической и другими видами подготовки, на повышение уровня функциональных и двигательных способностей, на формирование качеств и свойств личности спортсмена, необходимых для занятий спортом.

Целью тренировочного этапа подготовки является повышение уровня общей физической подготовленности и постепенного роста доли специализированных нагрузок, увеличение вспомогательных и специфических тренировочных средств с целью повышения эффективности спортивной подготовки, формирование индивидуальных особенностей спортивной специализации для участия в спортивных соревнованиях.

Задачами этапа являются:

- повышение уровня общей и специальной физической, технической, тактической и психологической подготовки;
- приобретение опыта и достижение стабильности выступления на официальных спортивных соревнованиях по виду спорта;
- формирование спортивной мотивации;
- укрепление здоровья спортсменов.

При проведении тренировочных занятий необходимо придерживаться закономерностям тренировочного процесса, учитывающих единство человека и внешней среды, функциональная взаимосвязь органов и систем в организме человека, соответствие тренировочных нагрузок функциональным и адаптационным возможностям организма, регулярность тренировки, вариативность ее, органическая взаимосвязь общей и специальной подготовки, гиперкомпенсация в восстановительных процессах, сознательное активное отношение занимающихся к тренировке, наглядность в процессе обучения, и т.д. Основными являются пять принципов: всесторонность, специализация, постепенность, повторность и индивидуализация.

Всесторонность. К определению этого принципа относятся повышение уровня всестороннего развития организма, при тесной взаимосвязи всех его органов и систем, психических процессов и физиологических функций. Общее физическое развитие в юные годы — это не только залог дальнейшего спортивного мастерства, но и основа здоровья и трудоспособности в зрелом возрасте.

Специализация. Получение изменения в организме спортсмена, отвечающие требованиям избранного вида спорта посредством специфически направленных упражнений. В зависимости от возраста, подготовленности занимающихся специфические средства имеют разное соотношение с общеразвивающими физическими упражнениями. На пути к высшему мастерству доля упражнений специальной направленности в общем объеме тренировки возрастает.

Постепенность. Принцип, предусматривающий непрерывное постепенное повышение нагрузки в тренировке, увеличение объема и интенсивности тренировочной работы. Этот процесс рассчитан на годы. Тренировочные нагрузки повышаются ступенчато, но неравномерно, в зависимости от совершенствования функций. В каждом последующем цикле нагрузка несколько выше, чем в предыдущем с целью закрепить достигнутые изменения в органах и системах, добиться стабильности в спортивной технике. Для полного восстановления организма необходимы циклы пониженной нагрузки. Необходимо, чтобы

постепенность в повышении нагрузки соответствовала силам и возможностям спортсменов.

Повторность. Многократное повторение упражнений, позволяющее достичь прочных изменений в органах и системах спортсмена, закрепить навыки и знания, повысить спортивные результаты. Принцип предусматривает повторение не только отдельного упражнения, но и тренировочных занятий, циклов. Чтобы повторность была оптимальной, необходимо правильно сочетать работу и отдых, утомление и восстановление, уточнять ее с помощью данных, результатов педагогических наблюдений тренера и субъективных ощущений спортсмена. Чем легче упражнение, тем больше число повторений и меньше интервалы отдыха, и наоборот, чем сложнее упражнение, тем меньше повторений и больше интервалы отдыха. Повторность упражнений, связанных с овладением техники, зависит не только от координационных трудностей, но и от интенсивности и характера выполнения. Основное правило при овладении техникой движений сводится к следующему: изучаемое движение должно выполняться свободно, без излишнего напряжения. Предельное напряжение нецелесообразно до тех пор, пока не будет освоена необходимая координация движения.

Индивидуализация - это построение тренировочного процесса с учетом индивидуальных особенностей спортсмена: его функциональных возможностей, волевых качеств, трудолюбия и т.п. Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями особенно важен индивидуальный подход при подборе физических упражнений с большой нагрузкой. Индивидуальные особенности спортсмена изучаются прежде всего посредством педагогических наблюдений, врачебного контроля, контрольных упражнений на силу, быстроту, выносливость, гибкость, технику и т.п. Такие данные о спортсмене позволяют определить его слабые и сильные стороны и, исходя из них, составить планы подготовки с соответствующими индивидуальными поправками. Эти основные принципы и правила взаимосвязаны в едином процессе построения тренировки и их следует учитывать при составлении и реализации тренировочных планов спортсменов.

Основные направления тренера-преподавателя при работе с детьми с интеллектуальными нарушениями:

- 1) коррекция и развитие физических качеств;
- 2) коррекция соматического состояния, обучение приемам саморегуляции организма (дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, приемы самомассажа);
- 3) коррекция и развитие познавательных процессов (память на двигательные действия, внимание к своим движениям и действиям и т.п.);
- 4) коррекция эмоционально-волевой сферы. При проведении тренировочных занятий предусматриваются основные организационно-профилактические меры обеспечения безопасности и снижения травматизма, обязательные к выполнению.

Краткая характеристика возрастного развития молодых спортсменов и его влияния на развитие физических качеств в процессе спортивной тренировки

При построении многолетнего тренировочного процесса необходимо ориентироваться на оптимальные возрастные границы, в пределах которых спортсмены добиваются своих высших достижений. Ни в коем случае не следует

форсировать подготовку спортсменов, «натаскивать» их на успешное выступление лишь в одном важнейшем старте. Если из числа здоровых способные спортсмены достигают первых больших успехов через 4-6 лет, а высших достижений - через 7-9 лет специализированной подготовки, то спортсмен с отклонениями развития или состоянии здоровья требует гораздо большего времени. При планировании спортивных результатов по годам обучения следует соблюдать известную меру: во-первых установить верхнюю границу, за которой лежит непозволительная форсированная тренировка, а во-вторых, некоторую нижнюю границу, за которой прирост спортивных результатов идет недопустимо медленно по отношению запланированному результату. При этом надо иметь в виду, что наиболее высокие темпы прироста результатов отмечаются в первые 2-3 года специализированной подготовки. Для эффективно работ тренер необходим учитывать особенности возрастного и полового развития детей, возрастных стимулов и интересов.

В возрасте 11-13 лет значительно изменяются весовые показатели, сужаются кровеносные сосуды, происходят половые изменения у девочек, в связи с чем при выполнении упражнений наступает быстрое утомление, тяжело выполняются сложные по координации движения, часты нервные срывы и т. п. При работе со спортсменами этого возраста тренеру-преподавателю рекомендуется индивидуальный подход к планированию физических нагрузок и применяемых средств. Наиболее тяжело переносятся учащимися этого возраста упражнения, направленные на развитие быстроты. В возрасте 14-17 лет занимающихся интересует достижение конкретного определенного результата занятий (укрепление здоровья, улучшение телосложения, увеличение силы мышц и т. п. В 14-15 лет тренеру следует ограничить в занятиях упражнения на развитие быстроты движений (особенно это относится к девочкам). С 15 лет целесообразно увеличивать объем упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых и силовых качеств (относительной силы - перемещения ноги с мячом относительно спортсмена), скоростной выносливости. С 18 лет тренер безо всяких ограничений может работать над развитием различных физических качеств, необходимых его воспитанникам для спортивного совершенствования; в этом возрасте организм и его системы заканчивают свое формирование и могут справляться с нагрузками, соответствующими уровню функциональной готовности учащихся. Максимальный возраст занимающихся по программе спортивной подготовки не ограничивается.

Теоретическая подготовки

При проведении теоретических занятий следует учитывать особенности (диагнозы) спортсменов и излагать материал в доступной им форме. Теоретическая подготовка проводится в форме бесед, лекций, непосредственно на тренировке в процессе проведения занятий. Теоретические сведения рекомендуется давать в начале и повторять в конце тренировки. Продолжительность их должна быть не более 5-10 мин. При подборе конкретного материала по указанным темам следует учитывать специфику спортсменов с нарушениями интеллекта. В процессе теоретических занятий необходимо выбирать соответствующие дефекту методы и средства, изменять количество часов, отведенных на тему с учетом специфики восприятия и усвоения спортсменов. При этом должно достигаться 50% усвоение

программного материала. Во время бесед применяются различные наглядные пособия: фильмы, фотографии, макеты, показ практических действий.

ПРАКТИЧЕСКАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Физическая подготовка

Основу программы составляет развитие общих и специальных физических качеств. Именно их уровень развития на разных этапах спортивной подготовки позволяет достигать необходимый результат. Физическая подготовленность характеризуется возможностями функциональных систем организма спортсмена, обеспечивающих эффективную соревновательную деятельность, а также уровнем развития основных физических качеств – быстроты, силы, выносливости, ловкости и гибкости. Физическая подготовленность подразделяется на общую и специальную.

Общая подготовленность (ОФП) связана с уровнем развития качеств и способностей, опосредованно оказывающих влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в конкретном виде спорта.

Специальная подготовленность характеризуется уровнем развития физических качеств, возможностей органов и функциональных систем, непосредственно определяющих достижения в избранном виде спорта. Средства спортивной тренировки (физические упражнения) разделены на две группы: общеподготовительные, специальноподготовительные, соревновательные. К общеподготовительным относятся упражнения, служащие всестороннему функциональному развитию организма спортсмена.

Средства специальной физической подготовки (СФП) включают бег и ходьбу во всех их разновидностях (бег и ходьба в равномерном и переменном темпе; барьерный бег; повторно-переменный и интервальный бег и ходьба; бег и ходьба в гору, по снегу, песку и т. д.). К специальным средствам подготовки легкоатлетов относятся также прыжковые и скоростно-силовые упражнения, метания. Эти упражнения направлены на развитие мышц, несущих основную нагрузку при беге и ходьбе. Кроме этих упражнений, в занятия могут быть включены упражнения игрового и скоростно-силового характера (с тягой бедром вверх и вниз с сопротивлением, прыжки через барьеры на обеих ногах, ходьба выпадами, с отягощением, прыгивание с небольшой высоты, выпрыгивание вперед-вверх, различные спортивные и подвижные игры).

Специальная скоростно-силовая нагрузка оказывает благоприятное влияние на опорно-двигательный аппарат, способствует эффективности и экономичности техники движений во время бега и спортивной ходьбы. Уровень силовых способностей зависит от структуры мышечной ткани; площади физиологического поперечника мышц; совершенства нервной регуляции; степени внутримышечной и межмышечной координации; эффективности энергообеспечения силовой работы и развитием скоростных качеств и гибкости. Специальная силовая подготовка должна содержать упражнения, обеспечивающие повышение силового потенциала без нарушения координационной структуры, присущей соревновательному упражнению, и должна сопровождаться развитием гибкости – важным фактором, обеспечивающим рост спортивного мастерства. Подвижности в суставах и эластичности мышц нижних конечностей уделяется особое внимание. Развитие силовых качеств и гибкости является предпосылкой для дальнейшего

совершенствования технической подготовленности. С этой целью в подготовительном периоде развитию специальной выносливости должна предшествовать силовая подготовка и развитие гибкости. Такая подготовка начинается сразу же по окончании переходного периода и ведется параллельно с совершенствованием техники и постепенным повышением общего объема тренировочных нагрузок. Этот этап в зависимости от структуры годичного цикла может продолжаться от 2 до 6 недель, и по его окончании следует переходить к целенаправленному повышению уровня подготовленности за счет специфических средств. В дальнейшем средства силовой подготовки и развития гибкости применяются систематически на протяжении всего годичного цикла и способствуют более эффективному решению комплексных задач. Специально-подготовительные упражнения занимают центральное место в системе тренировки квалифицированных спортсменов и охватывают круг средств, включающих элементы соревновательной деятельности, а также действия, приближенные к ним по форме, структуре и по характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма. Соревновательные упражнения предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации, в соответствии с правилами соревнований. Методы спортивной тренировки условно подразделяются на три группы: словесные, наглядные и практические. В процессе спортивной тренировки все эти методы применяют в различных сочетаниях.

Скоростные способности. Под скоростными способностями спортсмена понимается комплекс функциональных свойств, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальное время. Методика развития скоростных способностей. Средствами скоростной подготовки являются различные упражнения, требующие быстрой реакции, высокой скорости выполнения отдельных движений, максимальной частоты движений. Эти упражнения могут носить общеподготовительный, вспомогательный и специальный характер.

Силовые способности. Сила – способность человека противодействовать сопротивлению и преодолевать его за счет мышечных напряжений; может проявляться при статическом режиме работы мышц, когда они не изменяют своей длины, и при динамическом режиме, связанном либо с уменьшением длины мышц (преодолевающий режим), либо с ее увеличением (уступающий режим). Выделяют следующие основные виды силовых способностей: максимальную силу, взрывную силу и силовую выносливость.

Методика развития силовых способностей. Упражнения силовой направленности выполняются в следующих режимах: изометрическом (статическом), изотоническом (динамическом), изокинетическом, в режиме переменных сопротивлений. При планировании программ занятий силовой направленности во всех случаях, когда это возможно, надо стремиться к тому, чтобы тренировка наряду с повышением уровня максимальной силы, силовой выносливости и взрывной силы способствовала также совершенствованию способности к реализации этих качеств. При выполнении упражнения, направленных на развитие силовой выносливости, очень важно поддерживать темп, обеспечивающий максимальную мощность движений.

Выносливость. Различают два вида: общую и специальную. Общая выносливость – это способность к продолжительному и эффективному выполнению работы. Специальная выносливость – это способность к

эффективному выполнению работы и преодолению утомления в условиях, детерминированных требованиями соревновательной деятельности в конкретном виде спорта. Выделяют также «специальную тренировочную выносливость», которая выражается в показателях суммарного объема и интенсивности специфической работы, выполняемой в тренировочных занятиях, микроциклах и более крупных образованиях тренировочного процесса, от «специальной соревновательной выносливости», которая оценивается по работоспособности и эффективности двигательных действий, особенностям психических проявлений в условиях соревнований.

Методика развития выносливости. В процессе развития выносливости применяются разнообразные по характеру и продолжительности упражнения: упражнения циклического характера, направленные на развитие общей выносливости, могут продолжаться 2-3 ч и более у спортсменов, специализирующихся на длинных и средних дистанциях, развитие общей выносливости связано с повышением возможностей организма эффективно выполнять работу большой и умеренной интенсивности, требующую предельной мобилизации аэробных способностей.

У спортсменов, специализирующихся на спринтерских дистанциях основной упор при развитии общей выносливости делается на повышение работоспособности при выполнении общеподготовительных и вспомогательных упражнений, направленных на развитие скоростно-силовых качеств, анаэробных возможностей, гибкости и координационных способностей.

Развитие специальной выносливости. Основными тренировочными упражнениями при развитии специальной выносливости к отдельным компонентам нагрузки являются специально-подготовительные упражнения, максимально приближенные к соревновательным по форме, структуре и особенностям воздействия на функциональные системы организма.

Интенсивность работы планируют так, чтобы была близкой к соревновательной. Широко используют упражнения с интенсивностью, несколько превышающей соревновательную.

Гибкость – комплекс свойств опорно-двигательного аппарата, обуславливающих подвижность отдельных звеньев человеческого тела относительно друг друга. Показателем уровня развития гибкости является максимальная амплитуда (размах) движения. Различают активную и пассивную гибкость.

Методика развития гибкости. Основные средства воспитания гибкости это общеподготовительные и специально-подготовительные упражнения в растягивании. Все они характеризуются предельным увеличением амплитуды движений по ходу серийного выполнения упражнения. Их подразделяют на активные, пассивные и комбинированные (активно-пассивные).

Большинство упражнений «в растягивании» выполняются в динамическом режиме – в виде относительно плавных движений или махообразно в сочетании с рывками (в заключительной части траектории). И в тех, и в других случаях при повторениях, как правило, выражен амортизационный момент («пружинистое» выполнение).

Ловкость – это способность выполнять движения рационально и экономично во внезапно возникающих ситуациях. Методика развития ловкости. В качестве конкретных методических приемов для тренировки ловкости рекомендуются

следующие: выполнение несложных гимнастических и акробатических элементов; выполнение упражнений оригинальным (необычным) способом; зеркальное выполнение упражнения; применение необычных исходных положений; изменение скорости или темпа движений; сочетание видов деятельности (ходьба и прыжки, бег и ловля).

Техническая подготовка

Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства. Спортивная техника — это способ выполнения спортивного действия, который характеризуется определенной степенью эффективности и рациональности использования спортсменом своих психофизических возможностей.

Под технической подготовленностью следует понимать степень освоения спортсменом системы движений (техники вида спорта), соответствующей особенностям данного вида спорта и направленной на достижение высоких спортивных результатов.

В структуре технической подготовленности важно выделить:

- базовые движения, к ним относятся движения и действия, составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта, без которых невозможно эффективное осуществление соревновательной борьбы с соблюдением существующих правил. Освоение базовых движений является обязательным для спортсмена в том или ином виде легкой атлетики;

- дополнительные движения и действия – это второстепенные движения и действия, элементы отдельных движений, которые характерны для отдельных спортсменов и связаны с их индивидуальными особенностями. Именно они и формируют индивидуальную техническую манеру, стиль спортсмена. Различают общую и специальную техническую подготовку.

Общая техническая подготовка направлена на овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, необходимыми в спортивной деятельности. Задачи: увеличить диапазон двигательных умений и навыков, овладеть техникой упражнений, применяемых в качестве средств ОФП.

Специальная техническая подготовка направлена на овладение техникой движений в избранном виде спорта. Её задачи: сформировать знания о технике, разработать индивидуальные формы техники движений, наиболее полно соответствующие возможностям спортсмена; сформировать умения и навыки, необходимые для успешного участия в соревнованиях; сформировать новые варианты спортивной техники, не применявшиеся ранее.

В процессе технической подготовки используется комплекс средств и методов спортивной тренировки. Условно их можно подразделить на две группы:

Средства и методы словесного, наглядного и сенсорно-коррекционного воздействия. К ним относятся: беседы, объяснения, рассказ, описание и др.; показ техники изучаемого движения; демонстрация плакатов, видеозаписи; использование предметных и других ориентиров; различные тренажеры, регистрирующие устройства, приборы срочной информации. Средства и методы, в основе которых лежит выполнение спортсменом каких-либо физических упражнений. В этом случае применяются: общеподготовительные упражнения. Они позволяют овладеть разнообразными умениями и навыками, являющимися фундаментом для роста технического мастерства в избранном виде спорта;

специально-подготовительные и соревновательные упражнения. Они направлены на овладение техникой своего вида спорта; методы целостного и расчлененного упражнения. Они направлены на овладение, исправление, закрепление и совершенствование техники целостного двигательного действия или отдельных его частей, фаз, элементов.

Тактическая подготовка

Тактическая подготовка спортсмена направлена на овладение спортивной тактикой и достижение тактического мастерства в избранном виде спорта. Тактика – это совокупность форм и способов ведения спортивной борьбы в условиях соревнований. Тактика может быть пассивной, активной и комбинированной (смешанной).

Пассивная тактика – это заранее предусмотренное предоставление инициативы противнику для того, чтобы в нужный момент предпринять активные действия. Например, финишный «бросок» из-за спины в беге.

Активная тактика – это навязывание сопернику действий, выгодных для себя. Например, бег с нерегулярно меняющейся скоростью, так называемый рваный бег.

Смешанная тактика включает в себя активные и пассивные формы ведения соревновательной борьбы. Тактика спортсмена в соревнованиях определяется, прежде всего задачей, которую ставят перед ним. Все разнообразие таких задач в конечном счете можно свести к четырем:

- показать максимальный, рекордный результат;
- победить соперника независимо от того, какой будет показан результат;
- выиграть соревнования и одновременно показать высший результат;
- показать результат, достаточный для выхода в следующий тур соревнований.

От решения какой-либо одной из этих задач в соревновании и будет зависеть, какую тактику выберет спортсмен.

Психологическая подготовка

Под психологической подготовкой следует понимать совокупность психолого-педагогических мероприятий и соответствующих условий спортивной деятельности и жизни спортсменов, направленных на формирование у них таких психических функций, процессов, состояний и свойств личности, которые обеспечивают успешное решение задач тренировки и участия в соревнованиях.

Психологическую подготовку принято делить на общую и специальную. Суть общей психологической подготовки заключается в том, что она направлена на развитие и совершенствование у спортсменов именно тех психических функций и качеств, которые необходимы для успешных занятий в избранном виде спорта, для достижения высшего уровня мастерства. Этот вид подготовки предусматривает также обучение приемам активной саморегуляции психических состояний с целью формирования эмоциональной устойчивости к экстремальным условиям спортивной борьбы, воспитания способности быстро снимать последствия нервного и физического перенапряжения, произвольно управлять режимом сна и т.д.

Общая психологическая подготовка осуществляется в процессе тренировок. Она проводится параллельно с технической, тактической подготовкой. Но может осуществляться и вне спортивной деятельности, когда спортсмен самостоятельно

или с чьей-то помощью специально выполняет определенные задания с целью совершенствования своих психических процессов, состояний, свойств личности.

Специальная психологическая подготовка направлена главным образом на формирование у спортсмена психологической готовности к участию в конкретном соревновании. Психологическая готовность к соревнованиям характеризуется уверенностью спортсмена в своих силах, стремлением до конца бороться за достижение намеченной цели, оптимальным уровнем эмоционального возбуждения, высокой степенью устойчивости по отношению к различным неблагоприятным внешним и внутренним влияниям, способностью произвольно управлять своими действиями, чувствами, своим поведением в изменяющихся условиях спортивной борьбы.

Успешность воспитания спортсменов во многом определяется способностью тренера повседневно сочетать задачи спортивной подготовки и общего воспитания. Воспитание дисциплинированности следует начинать с первых занятий. Строгое соблюдение правил тренировки и участие в соревнованиях, четкое исполнения указаний тренера, дисциплинированное поведение на тренировочных занятиях в спортзале и дома – на всё это должен обращать внимание тренер.

В процессе занятий со спортсменами все более важное значение приобретает интеллектуальное воспитание, основной задачей является овладение специальными знаниями в области спортивной тренировки, гигиены и других дисциплин.

Для снижения уровня эмоционального возбуждения обычно применяются:

- а) словесные воздействия тренера, способствующие успокоению спортсмена, снятию состояния неуверенности – разъяснение, убеждение, одобрение, похвала и др.
- б) самовоздействия (аутовоздействия) спортсмена - самоубеждение, самоуспокоение, самовнушение, самоприказы к снижению психической напряженности;
- в) переключение внимания, мыслей на объекты, вызывающие у спортсмена положительные эмоциональные реакции; прослушивание через наушники музыкальных произведений.

Подбор средств и методов регуляции эмоционального состояния спортсменов должен осуществляться в соответствии с их индивидуальными особенностями (проявление силы, подвижности и баланса нервной системы, уровнем эмоциональной возбудимости, характером его зрительных, мышечнодвигательных представлений, возрастом, подготовленностью и пр.).

Состояние торможения вследствие перевозбуждения и состояние недостаточного возбуждения при внешнем, зачастую одинаковом, проявлении требуют различных способов регулирования (что не всегда учитывают даже опытные тренеры). Для устранения состояния торможения требуется внимательное и спокойное отношение к спортсмену, снижающее его возбуждение, малоинтенсивная разминка (лучше уединенная), теплый душ, психорегулирующие воздействия и др.

Психофизическая подготовка – это метод самовоздействия на организм при помощи смены мышечного тонуса, регулируемого дыхания, образного представления нормального функционирования организма, словесного подкрепления с целью повышения психофизического потенциала, воспитания активного внимания, воли, развития памяти, формирования самообладания и

адекватной реакции на раздражители. Важнейшим условием при овладении психофизической подготовкой является умение регулировать процессы дыхания, мышечный тонус и состояние психики. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма и кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов, и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов (образно представляемых движений и состояний). От степени мышечного напряжения, как известно, во многом зависит потребность организма в кислороде, а под воздействием расслабления мышц (релаксации) снижается поток импульсов, идущих от рецепторов мышц, связок и суставов в центральную нервную систему.

Психофизическая подготовка способствует также устранению излишних, произвольных, неконтролируемых движений. Специальные упражнения снимают спазмы, навязчивые состояния, мысли и т.п. смена напряжения и расслабления мышц в сочетании со специальными дыхательными упражнениями оказывает регулирующее влияние и на гладкую мускулатуру внутренних органов и сосудистой системы. Было установлено, что дыхательные и двигательные реакции также ослабляют состояние тревоги.

Интегральная подготовка

Интегральная подготовка подразумевает гармоничное объединение нескольких видов подготовки для максимальной реализации тренировочных эффектов отдельных видов подготовки в целостном соревновательном упражнении.

Средствами интегральной подготовки являются упражнения, направленные на решение задач двух и более видов подготовки совмещенно, задания с чередованием различных по характеру упражнений (общеподготовительных, специально-подготовительных, соревновательных). В интегральной подготовке применяются методы сопряженного воздействия, игровой, соревновательный.

3.2 Методические положения спортивной тренировки

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов, с интеллектуальными нарушениями являются подвижные и спортивные игры.

Применение игрового метода в подготовке спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразии видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости. Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции),

продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения преимущественной направленности.

Структура тренировочного занятия

Структура тренировки представляет собой определенный порядок объединения компонентов (частей, сторон) спортивной тренировки, их закономерное соотношение друг с другом и общую последовательность. Она предполагает, прежде всего, существование в тренировочном процессе относительно обособленных звеньев (отдельных занятий их частей, этапов, периодов, циклов), которые представляют собой последовательные фазы, или стадии данного процесса, определенное взаиморасположение этих звеньев и их временное соотношение.

Отдельное тренировочное занятие, является элементарной структурной единицей тренировочного процесса в целом. Качество занятия во многом зависит от того, как тренер-преподаватель сумеет справиться с рядом задач:

-обеспечить максимальную занятость всех спортсменов на занятии. Стремиться повысить моторную плотность занятия, но только не за счет сокращения времени для сообщения спортсменам необходимых теоретических сведений, показа и объяснения упражнений, а через тщательный подбор методов организации группы, при которых упражнения будут выполняться одновременно большим числом спортсменов, когда каждый спортсмен будет максимально занят в течение всего занятия.

- организовать занятие так, чтобы иметь возможность постоянно контролировать и регулировать физическую нагрузку спортсменов через количество упражнений, число повторений, время выполнения каждого упражнения, координационную сложность, условия выполнения (по элементам, с дополнительным сопротивлением, с отягощением и пр.).

- разделять группы на подгруппы с целью более четкого дифференцирования нагрузки спортсменов: по уровню физической подготовленности. При дозировании нагрузки ориентироваться на спортсменов среднего уровня подготовленности, более сильным увеличивать нагрузку, слабым уменьшать. Расположить группу, разделенную на подгруппы так, чтобы держать в поле зрения всех спортсменов.

-обеспечить безопасность и страховку спортсменов при выполнении упражнений строго следить за дисциплиной спортсменов на занятиях. Оборудование и инвентарь проверять и готовить заранее во избежание отвлекания при проведении занятий и для более целесообразного использования времени занятий.

-обеспечить формирование у спортсменов интереса к занятиям, через увлекательное их проведение, а также последовательность в требованиях, предъявляемых к спортсменам, учитывая их возрастные и индивидуальные особенности.

Тренировочное занятие состоит из подготовительной, основной и заключительной частей. Конкретное содержание каждой из них определяется задачами, которые ставятся на данном занятии.

В подготовительной части сообщаются цель, задачи, осуществляется организация спортсменов, их функциональная и психологическая подготовка к основной части занятия. В первой части применяются ходьба, бег,

общеразвивающие, специально-подготовительные и имитационные упражнения.

В основной части решаются задачи овладения элементами техники, развиваются физические качества.

Задачи технической подготовки, как правило, решаются в первой трети основной части, когда спортсмен находится в состоянии оптимальной готовности к восприятию новых элементов осваиваемой спортивной техники. Наибольшая нагрузка выполняется во второй трети основной части и постепенно снижается в последней трети.

В заключительной части постепенно снижается нагрузка и организм спортсменов приводится в относительно спокойное состояние (выполнение несложных упражнений с постепенно понижающейся интенсивностью, строевые и порядковые упражнения, упражнения на расслабление).

Средства и методы тренировки

Основным средством спортивной тренировки являются физические упражнения. Различают:

- специфические физические упражнения (к ним относят специальные и соревновательные упражнения);
- неспецифические (относят обще-подготовительные и специально-подготовительные упражнения).

К специальным физическим упражнениям относят:

- подводящие упражнения;
- имитационные упражнения;
- упражнения на тренажерах.

Соревновательные упражнения (СУ) предполагают выполнение комплекса двигательных действий, являющихся предметом спортивной специализации в соответствии с правилами соревнований, и являющихся основой для создания условий избранного вида спорта. К неспецифическим физическим упражнениям относят:

- общеподготовительные упражнения (ОПУ), направленные на всестороннее функциональное развитие организма спортсмена: общеразвивающие, игровые упражнения;

- специально-подготовительные (СПУ), совпадающие по направленности с избранным видом спорта, включающие элементы соревновательной деятельности, а также двигательные действия, приближенные к ним по форме, структуре, характеру проявляемых качеств и деятельности функциональных систем организма;

- вспомогательные упражнения (ВУ), создающие фундамент для последующего совершенствования в той или иной спортивной деятельности.

Вместе с тем следует учитывать методы, т.е. способы применения физических упражнений. В спортивной тренировке применяются две группы методов:

- общепедагогические методы, применяемые во всех случаях обучения и воспитания;
- специфические методы, характерные только для процесса физического воспитания.

К общепедагогическим методам относят:

- словесные (рассказ, описание, объяснение, беседа, разбор, инструктаж, замечание, комментарий, команды, распоряжения, указания);

–наглядные (показ, демонстрация, имитация и др. К специфическим методам относят:

1) методы строго регламентированного упражнения, применяющиеся при обучении двигательным действиям (относят целостный метод, расчлененный метод, метод сопряженного воздействия) и воспитании физических качеств (методы стандартного упражнения, методы переменного упражнения);

2) методы частично-регламентированного упражнения (соревновательный и игровой метод).

К методам воспитания физических качеств относят:

1) методы стандартного упражнения (стандартно-непрерывного и стандартно-интервального упражнения);

2) методы переменного упражнения (переменно-непрерывного упражнения и переменного интервального упражнения).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

На занятиях используются следующие *методы организации спортсменов*:

Фронтальный метод. Всем спортсменам дается общее задание, и они выполняют его одновременно. Этот метод чаще всего применяют в подготовительной и заключительной частях занятия, а в основной части – при разучивании упражнений, не требующих страховки и помощи в процессе освоения техники, при повторении хорошо разученных упражнений и элементов техники. Его достоинство – максимальный охват спортсменов и, следовательно, большая плотность занятия. Однако фронтальный метод затрудняет наблюдение за каждым спортсменом, усложняет работу тренера по исправлению ошибок, дозированию нагрузки, соответствующей адекватной подготовленности каждого спортсмена.

Поточный метод. Спортсмены один за другим выполняют одно или несколько упражнений одинаковых для всех групп. Преимущество этого метода – возможность добиться высокой плотности занятия. Ее можно увеличить, организовав не один, а несколько потоков.

Метод групповых занятий. Спортсмены выполняют упражнения в подгруппах, но каждая подгруппа получает свое задание. Этот метод позволяет точнее дифференцировать нагрузку в процессе занятия.

Круговой метод. Применяется главным образом в целях более точного дозирования нагрузки на занятии, развития самостоятельности детей и повышения плотности занятия. Спортсменов распределяют по уровню физической подготовленности на небольшие подгруппы (4-6 человек). Заранее готовится соответствующее количество мест для занятий («станций»). Тренер объясняет задания: какие упражнения надо выполнять на каждой «станции», количество повторений этих упражнений (в зависимости от физической подготовленности спортсменов). Упражнения должны быть хорошо знакомы детям. Смена мест занятий («станций») производится по общему сигналу тренера. Как правило, круговой метод применяется в подготовительной части.

Метод индивидуальных заданий. Спортсмены поочередно выполняют определенные упражнения, при этом остальные наблюдают за выполняющим. Преподаватель может дать наиболее подготовленным спортсменам отдельные задания – более трудные, чем остальным. Этот метод применяется в основном при проверке освоения спортсменами отдельных элементов техники.

Посменный метод. Спортсмены распределяются на смены (очереди) для выполнения упражнения (одни выполняют, другие наблюдают).

Важнейшим начальным структурным компонентом тренировочного процесса является тренировочное занятие (которое состоит из физических упражнений или их комплексов для решения задач тренировочного процесса).

Примерные планы-конспекты тренировочных занятий с указанием средств и методов тренировки

Основным документом оперативного планирования тренера является план-конспект тренировочного занятия. Это подробный план, позволяющий определить методику решения задач занятия, оптимальный состав средств, методов и форм деятельности спортсменов, обеспечивающий эффективное и качественное его проведение.

Форма плана-конспекта, представленная в таблицах 9, 10 являются универсальной для тренировочных занятий, содержащей различные средства, методы, методические приемы, принципы и т.д., различающиеся в зависимости от цели и задач тренировочного занятия, условиям реализации и периодам подготовки

Таблица 9

Примерный план тренировочного занятия на этапе НП

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Задачи:

1. Знакомство с видом спорта «легкая атлетика»
2. Развитие скоростно-силовые качества в режиме круговой тренировки.
3. Коррекция психофизического развития и эмоционального состояния обучающихся

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>I. Вводная часть</p> <p>1.1 Приветствие, расчёт по порядку.</p> <p>1.2 Разминка. Разминка на месте:</p> <p>1. исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п.</p> <p>2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево.</p> <p>3. и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад.</p> <p>4. и.п. – о.с., руки на поясе.</p>	20 мин	<p>Соблюдение техники безопасности на занятии. Сообщение задач занятия. Наличие спортивной формы. Рассказ о виде спорта «легкая атлетика» (показ видеофильма)</p> <p style="text-align: center;">Следить за правильностью выполнения движений.</p> <p style="text-align: center;">Не сгибать колени</p>

<p>Повороты туловища влево, вправо. 5. и.п. – о.с., руки на поясе. 3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п. 6. и.п. – о.с., руки на поясе. Приседания, руки вперед, вернуться в и.п. 7. Растяжка. Низкий пережат 8. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения). 9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка</p>		<p>Не отрывать пятки от пола</p> <p>Следить за полной амплитудой</p>
<p>II. Основная часть 1 станция Поднимание ног в висе на шведской стенке. 2 станция Приседания с блином 5-10 кг 3 станция Челночный бег 3*10 м 4 станция Прыжки на скакалке. 5 станция Кувырок вперед 6 станция Сгибание и разгибание туловища, лежа на спине 7 станция Выпрыгивания из положения глубокого приседа с хлопком сверху. 8 станция Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа</p>	<p>60 мин 10 раз 10 раз 3 раза 15 раз 1 раз 30 раз 10 раз 10 раз 10 мин</p>	<p>Ноги прямые(не сгибать в коленях) Дотрагиваемся до линии, бежим обратно Сгруппироваться правильно Выполняем упражнение на мате Достаём грудью до кубика Занимающиеся делятся на 2 команды.</p>
<p>III. Заключительная часть Заминка</p>	<p>10 мин</p>	<p>Восстанавливающие упражнения Замер пульса после вост. упражнений в спокойном состоянии Подведение итогов тренировки.</p>

Таблица 10

Примерный план тренировочного занятия на тренировочном этапе подготовки

Дата проведения:

Место проведения:

Время проведения:

Инвентарь:

Задачи:

1. Совершенствование техники бега на средние дистанции
2. Развитие скоростно-силовых качеств посредством специальных заданий.
3. Воспитание дисциплинированности, активности, интереса к занятиям легкой атлетикой

Содержание материала	Дозировка	Организационно-методические рекомендации
<p>I. Вводная часть 1.1 Приветствие, расчёт по порядку.</p>	<p>25 мин</p>	<p>Соблюдение техники безопасности на занятии. Сообщение задач занятия. Наличие спортивной формы.</p>

<p>1.2 Разминка. Разминка на месте: 1. исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.). Руки через стороны вверх, потянуться за руками; вернуться в и.п. 2. и.п. – о.с., руки на поясе. Наклоны головы вперед, назад, вправо, влево. 3. и.п. – руки к плечам. Вращения круговые 4 вперед, 4 назад. 4. и.п. – о.с., руки на поясе. Повороты туловища влево, вправо. 5. и.п. – о.с., руки на поясе. 3 наклона вперед до касания руками пола и вернуться в и.п. 6. и.п. – о.с., руки на поясе. Приседания, руки вперед, вернуться в и.п. 7. Растяжка. Низкий перекат 8. и.п. – о.с. Руки вперед, вверх, в стороны, вниз (дыхательные упражнения). 9. Имитация специальных упражнений, профильная разминка</p> <p>II. Основная часть 1). Вспомнить основные фазы бега, бег в медленном темпе-1000 метров.</p> <p>2) Ускорения из различных исходных положений - упор лёжа на предплечьях; - сед с прямыми ногами, выполнять наклоны вперёд; - приседание на двух ногах, стоя спиной к стартовой линии; - о.с., кувырок вперёд; - отжимание в упоре лёжа.</p> <p>III. Заключительная часть Заминка</p>	<p style="text-align: center;">60 мин</p> <p style="text-align: center;">15 мин</p>	<p>Рассказ о виде спорта «легкая атлетика» (показ видеофильма)</p> <p style="text-align: center;">Следить за правильностью выполнения движений.</p> <p style="text-align: center;">Не сгибать колени</p> <p style="text-align: center;">Не отрывать пятки от пола</p> <p style="text-align: center;">Следить за полной амплитудой</p> <p>В колонну по одному, не обгонять, соблюдать дистанцию, следить за техникой бега, не раскачиваться, спина прямая</p> <p>Ускорение по свистку. Голова, туловище и ноги составляют одну прямую, спину не прогибать, на пол не ложится. Ноги в коленях не сгибать. Кувырок выполняется после свистка. Следить за прямым положением туловища.</p> <p>Восстанавливающие упражнения Замер пульса после вост. упражнений в спокойном состоянии Подведение итогов тренировки.</p>
---	---	---

3.3. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Распределение времени на основные разделы подготовки происходит в соответствии с конкретными задачами, поставленными на данном этапе. Основой для планирования нагрузок в годичном цикле являются сроки проведения зачётов и соревнований (раздел 4).

Система соревнований является важнейшей частью подготовки спортсменов. Годовой тренировочный цикл обычно начинается 1 сентября и заканчивается, как правило, в июле (46 недель). Далее 6 недель спортсмены

проводят в летнем спортивно-оздоровительном лагере либо самостоятельно по индивидуальному плану, разработанному тренером, поддерживают спортивную форму.

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50% от базовых недельных величин учебного плана. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса является совершенствование навыков вида спорта спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Занятия на тренировочном этапе в основном направлены на совершенствование техники и тактики легкой атлетики.

Постепенно, ко второму полугодю, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

Таблица 11

Примерный график распределения материала на этапе НП до года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Теоретические сведения	+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для освоения техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				
Контрольные испытания				К					К				К				С								К				К				К				К				С							
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+				

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Примерный график распределения материала на этапе НП свыше года

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Теоретические сведения	+				+				+				+				+																															
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К					С				К				С								К								К								С							
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Примерный график распределения материала на Т-1, Т-2

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
Теоретические сведения	+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К					К				К				С								К								К				К				С							
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Примерный график распределения материала на этапе Т-3, Т-4

Содержание	Сентябрь				Октябрь				Ноябрь				Декабрь				Январь				Февраль				Март				Апрель				Май				Июнь				Июль							
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44				
Теоретические сведения	+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+				+			
Общеразвивающие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития гибкости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для освоения техники	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Имитационные упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Подводящие упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Специальные физические упражнения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития быстроты	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития силы	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития выносливости	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Упражнения для развития координации	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+
Контрольные испытания				К					С				К				С								К								К								С							
Игры и развлечения	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+	+

Примечание: К – контрольные занятия, С – соревнования

Организация проводит работу со спортсменами в течение всего календарного года. В каникулярное время Организация может организовывать в установленном порядке спортивно-оздоровительные лагеря с круглосуточным или с дневным пребыванием. В таких условиях объемы недельной нагрузки могут быть увеличены. Это увеличение не должно превышать 50 % от базовых недельных величин учебного плана. Для остальных спортсменов устанавливаются каникулы продолжительностью 4-8 недель, во время которых спортивная форма поддерживается в соответствии с рекомендациями тренера.

На этапе НП фиксируется отклик организма юных спортсменов на оптимизированное и стандартизированное тренирующее воздействие, выраженное в том числе в демонстрируемой динамике освоения техники вида спорта и, далее, в результативности соревновательного упражнения. Текущая динамика показателей ОФП и СФП на этапе НП служит основой для последующего долгосрочного прогноза спортивно-технического потенциала спортсменов.

Для этапа НП отсутствует периодизация тренировочного процесса, т.е. в годичном цикле не выделяются периоды подготовки, а контрольные соревнования проводятся по текущему материалу без какой-либо целенаправленной подготовки к ним.

Преимущественной направленностью тренировочного процесса этапа НП является формирование навыков вида спорта спортивными способами, развитие общей выносливости (через совершенствование аэробных возможностей), гибкости и быстроты.

Занятия на этапе НП свыше года в основном направлены на совершенствование техники и тактики легкой атлетики.

Постепенно, ко второму полугодию, начинают все шире использоваться упражнения начальной спортивной тренировки.

После второго года обучения юный спортсмен должен освоить технику и тактику, овладеть теоретическими знаниями курса начального обучения, сформировать умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

На этапе НП годичный цикл, по сути, представляет собой сплошной подготовительный период. В работе с начинающими спортсменами не ставится задача управления развитием спортивной формы, что, естественно, исключает и необходимость круглогодичного тренировочного процесса. Ее структура – цепь стандартных микроциклов, и все микроциклы – просто тренирующие. В каждом из них должны дидактически правильно осуществляться обучение основам, техники и тактики вида спорта, развитие различных двигательных качеств, т. е. планомерно решаться задачи различных сторон подготовки, в конечном счете, обеспечивающие прочный фундамент общей подготовленности для дальнейшего спортивного совершенствования.

На первом этапе подготовительного периода ставятся задачи повышения уровня общефизической подготовки, развития силы, быстроты, выносливости, пополнение двигательных навыков. Для данного этапа характерен достаточно большой объем тренировочной нагрузки.

На втором этапе большее внимание уделяется развитию специальных

физических качеств, совершенствование техники, изучаются элементы тактики. Также, значительное внимание уделяется средствам восстановления и контроля над самочувствием спортсмена.

В первом соревновательном периоде основная задача – участие в подводящих, контрольных и основных соревнованиях. Успешный результат в соревнованиях обеспечивается стабильно высоким уровнем общей и специальной подготовленности воспитанников, поэтому соотношение средств подготовки должно адекватно соответствовать значимости соревнования. Далее следует довольно короткий переходно-восстановительный период (2-3 недели), главная задача – как можно более полное восстановление после соревнований.

Второй макроцикл обычно начинается тренировочным сбором по специальной физической подготовке (СФП). Подготовительный период характеризуется специальной направленностью подготовки. Продолжительность соревновательного периода зависит от количества турниров.

И наконец, переходный период – основная задача отдых и подготовка опорно-двигательного аппарата к более высоким нагрузкам следующего годичного цикла, рекомендуется переключение на другие виды спортивной деятельности. Структура годичного цикла в группах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства характеризуется длинным подготовительным периодом и продолжительным соревновательным периодом.

Общеподготовительный этап, подготовительного периода состоит из двух мезоциклов базовой направленности. На протяжении всего общеподготовительного этапа, тренировки направлены на приобретение и укрепление общей физической подготовленности. Основное внимание уделяется совершенствованию элементов техники, улучшению скоростных качеств, воспитанию общей выносливости, силы, гибкости.

Этап специальной подготовки подготовительного периода начинается с развивающего мезоцикла углубленной направленности. Задачи второго, развивающего мезоцикла предусматривают непосредственное становление специальной спортивной формы.

Последний мезоцикл, предсоревновательный подготовительного периода характеризуется комплексной направленностью тренировок. Соревновательный период отличается не только большой продолжительностью с обязательным поддержанием спортивной формы в течение всего периода, но также необходимостью концентрации на 1-2х главных соревнованиях года (национальный чемпионат, чемпионат Европы или Мира). Переходный — это 1-2 недели активного отдыха и 2-3 недели легких с использованием игрового метода тренировок.

Правильное построение переходного периода позволяет спортсмену не только восстановить силы после прошедшего макроцикла и настроиться на качественную работу в дальнейшем, но и выйти на более высокий уровень подготовленности по сравнению с аналогичным периодом предшествующего года.

Занятия на тренировочном этапе в основном направлены на совершенствование техники и тактики легкой атлетики. Спортсмен должен владеть техникой и тактикой, теоретическими знаниями, у него должны быть сформированы умения и навыки, касающиеся спортивного режима, питания, утренней гимнастики.

3.4 Рекомендации по проведению тренировочных занятий, требования к технике безопасности в условиях тренировочных занятий и соревнований

Требования по проведению занятий.

Требования безопасности перед началом занятий:

- 1 Тщательно проверить отсутствие посторонних предметов в спортивном зале
- 2 Обязательно проведение физической разминки.
- 3 Тренеру-преподавателю провести инструктаж по технике безопасности перед началом занятий по легкой атлетике.

Требования безопасности во время занятий:

- 1 Во время занятий в спортивном зале, на стадионе не должно быть посторонних лиц.
- 2 Следует серьезно относиться к включению в занятия по легкой атлетике, после перенесенных заболеваний гриппа или ОРВИ, т.к. такие болезни часто могут ослаблять организм. В связи с этим следует соблюдать рекомендации врачей и к интенсивным нагрузкам приступать не ранее чем через 1-2 недели после выздоровления, чтобы избежать осложнений после болезни.
- 3 Соблюдать дисциплину.

Требования безопасности по окончании занятий:

- 1 Убрать спортивный инвентарь в места для его хранения.
- 2 Снять спортивную форму и спортивную обувь.
- 3 Тщательно вымыть лицо и руки с мылом.

Требования безопасности в аварийных ситуациях:

- 1 При плохом самочувствии прекратить занятия и сообщить об этом тренеру.
- 2 При получении травмы тренеру-преподавателю немедленно сообщить о случившемся медицинской сестре.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спорт лиц с интеллектуальными нарушениями».

3.5 Рекомендации по организации научно-методического обеспечения, в том числе психологического сопровождения

Научно-методическое обеспечение

Под *научно-методическим обеспечением* (далее – НМО) следует понимать совокупность научно-обоснованных мероприятий, направленных на обеспечение безопасности спортивной подготовки, укрепление здоровья спортсменов, мониторинга и прогнозирования спортивной подготовки, изучения показателей физической работоспособности, психологической устойчивости, эффективности сопровождающих программ питания и восстановления.

НМО спортивной подготовки включает:

– сформированные на основе объективных научных данных требования к

планированию тренировочного процесса, систематизация и рациональное распределение средств и методов;

- наличие разработанных и утвержденных форм для ведения учета тренировочной и соревновательной нагрузок (журналы, дневники), проведения контрольных и переводных тестирований, в том числе в электронном виде;

- соблюдение указанных в ФССП требований для выполнения целевых задач на данном этапе подготовки;

- наличие различных вариантов осуществления процесса подготовки с учетом специфики данного вида спорта, имеющейся материально-технической составляющей;

- разработка и внедрение в тренировочный процесс рабочих программ, построенных на основе данной типовой программы;

- формирование методических рекомендаций и пособий для тренерского, административного персонала, отдельных специалистов, отражающих современные тенденции развития детско-юношеского спорта, в том числе при работе с использованием дополнительных технических средств (все материалы должны соответствовать требованиям, указанным в действующих нормативно-правовых документах, в частности в разделе антидопингового обеспечения и выполнения требований по обеспечению безопасности и здоровья занимающихся);

- материалы для повышения квалификации тренерского состава.

НМО организуется согласно плану, разработанному в Организации, и включает следующие мероприятия:

- 1) углубленные медицинские обследования (УМО) проводятся 1 раз в год согласно порядку, установленному для спортсменов Минздравом России;

- 2) этапное комплексное обследование (ЭКО) проводится с использованием простейших тестов и методов контроля;

- 3) текущие обследования (ТО) проводятся с использованием простейших тестов и методов контроля (дневник самоконтроля спортсмена);

- 4) оценка соревновательной деятельности проводится на контрольных соревнованиях.

- 5) психологическое обследование организуется тренером и проводится с целью выявления психологической готовности к занятиям избранным видом спорта (оценка личностной мотивации к занятиям спортом, раздел 7);

- 6) проведение восстановительных и реабилитационных мероприятий предусматривается планом тренера, включается в тренировочные занятия и во внутрине тренировочное время. Основными средствами являются оздоровительные силы природы и гигиенические факторы;

- 7) для спортсменов питание не имеет специфических особенностей на данном этапе.

Психологическое сопровождение на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе

Психологическое сопровождение является важным современным компонентом в системной работе со спортсменами. Психологическое сопровождение организуется тренером-преподавателем и проводится с целью выявления и формирования устойчивого интереса к занятиям избранным видом спорта,

установления эффективных взаимоотношений с воспитанниками и их родителями (законными представителями).

Тренер-преподаватель осуществляет психологическое сопровождение, на каждом тренировочном занятии. Наряду с этим нередко требуется специальное общение и внутренировок. В первую очередь это беседы, спонтанные или специально организованные. К ним добавляются тематические лекции, теоретические занятия, особые праздники, встречи, обучение ритуалу предсоревновательного поведения и пр., определяемое творческим потенциалом тренера-преподавателя и увлеченностью работой.

Таким образом, НМО и психологическое сопровождение призваны способствовать сохранению и укреплению здоровья спортсмена, профилактике заболеваний и травматизма, формированию устойчивой мотивации к занятиям данным видом спорта, повышению эффективности тренировочной и соревновательной деятельности, а также системы отбора перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки.

4. СИСТЕМА КОНТРОЛЯ И ЗАЧЕТНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Осуществление комплексного контроля тренировочного процесса и уровня спортивной подготовленности на всех этапах является обязательным разделом Программы.

Цель контроля – в соответствии с Программой обеспечить оптимальность воздействий тренировочных и соревновательных нагрузок на организм занимающихся при планомерном повышении уровня их специальной подготовленности по годам и в зависимости от целевой направленности этапа подготовки. Задача спортивного контроля – на основе объективных данных о состоянии спортсмена обосновать и осуществить реализацию закономерного хода подготовки и в случае его нарушения внести необходимую коррекцию тренировочного процесса.

4.1. Мероприятия по системе контроля спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки

Порядок и сроки комплектования групп определяются Организацией самостоятельно по согласованию с учредителем в соответствии с разработанным и утвержденным приказом директора положением о порядке приема, перевода, отчисления и восстановления лиц, проходящих спортивную подготовку.

Прием и перевод в Организацию спортивной подготовки осуществляется с учетом возраста спортсмена и при отсутствии медицинских противопоказаний для освоения Программы спортивной подготовки.

Основными нормативами в подготовке лиц, занимающихся легкой атлетикой на этапах многолетнего тренировочного процесса являются: общая посещаемость тренировочных занятий, уровень и динамика спортивных результатов, участие в соревнованиях, нормативные требования спортивной квалификации, теоретические знания адаптивного и паралимпийского спорта, спортивной тренировки, гигиены, здоровья человека, антидопингового образования.

На каждом этапе многолетней подготовки осуществляется научно-методическое сопровождение, предусматривающее оценку динамики

функционального состояния с учетом успешности социализации ребенка, его возрастных особенностей.

В процессе спортивной подготовки важно сопоставить паспортный и биологический возраст ребенка. Диапазон биологического возраста детей одного паспортного возраста может колебаться в широких (до 3-4 лет) пределах. Дети с ускоренным биологическим созреванием по большинству показателей физического развития, морфофункциональных показателей превосходят детей с нормальным и тем более с замедленным биологическим развитием, что должно быть учтено при многолетней спортивной подготовке. По данным специалистов, влияние биологического возраста на различные функции и размеры тела юных спортсменов будет существенным после 12 лет, именно тогда необходим учёт его соответствия паспортному возрасту.

Нормативные характеристики и основные показатели выполнения программных требований этапов подготовки: стабильность состава спортсменов, посещаемость ими тренировочных занятий, положительная динамика индивидуальных показателей развития физических качеств спортсменов, уровень освоения основ гигиены и самоконтроля.

4.2. Критерии оценки результатов реализации Программы в соответствии с требованиями ФССП

По итогам каждого года в целом Организация обязана проконтролировать уровень освоения спортсменами программы спортивной подготовки. В соответствии с перечнем результатов (показателей) реализации программы спортивной подготовки, предусмотренным действующим ФССП, Организация самостоятельно устанавливает методы оценивания критериев результатов реализации Программы (таблица 15)

Таблица 15

Оценка реализации программы спортивной подготовки

№ п/п	Наименование результата	Критерии оценивания результата	Методы оценивания результата	Методические указания по организации оценивания результатов освоения программы
1.	Формирование устойчивого интереса к занятиям спортом	а) Регулярность и систематичность посещения тренировок. б) Уровень освоения теоретических знаний	а) Использование документа отчетности – журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. б) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Систематичность посещения занятий как фактор устойчивого интереса к занятиям спортом 90-100 % от общего количества занятий, учитывая пропущенные по уважительным причинам. б) Анкетирование учащихся

2.	Формирование широкого круга двигательных умений навыков, гармоничное развитие физических качеств	а) Показатели ОФП и СФП техническая программа	а) Методика сдачи (приема) нормативов по общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода в группы по виду спорта в соответствии с перечнем показателей этапов подготовки.	а) Положительная оценка по всем контрольным упражнениям ОФП и СФП или набор спортсменом минимальной суммы баллов в технической программе
3.	Повышение уровня общей физической и специальной физической подготовленности	Положительная динамика показателей ОФП и СФП	Методика сдачи (приема) нормативов по общей и специальной физической подготовке для перевода на следующий год и этап спортивной подготовки по виду спорта « по контрольным упражнениям	Оценка уровня общей и специальной физической подготовленности организуется в начале и по завершении каждого спортивного сезона этапа. Спортсмен считается перешедшим на следующий год этапа в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен считается выполнившим показатель результативности реализации программы спортивной подготовки и перешедшем на следующий этап в случае выполнения им полного перечня (100 %) нормативов общей и специальной физической подготовки для зачисления в группу этап подготовки по виду спорта
4.	Освоение основ техники по виду спорта	Показатели освоения основ техники	Выполнение обязательной технико-тактической программы	Оценка освоения основ техники и тактики по виду спорта осуществляется специально созданной комиссией, по минимальному количеству контрольных упражнений, включенных в обязательную техническую программу. Спортсмен считается перешедшим на следующий год в случае выполнения им определенного количества (процента) контрольных упражнений на минимальную оценку результативности, установленную Организацией. Спортсмен, считается выполнившим установленный показатель результативности, в случае выполнения им всех контрольных упражнений на минимальный балл. Протоколы выполнения контрольных упражнений хранятся в Организации

5.	Общие знания об антидопинговых правилах	Уровень первичных знаний об антидопинговых правилах	Собеседование	Собеседование организуется ежегодно и включает в себя перечень вопросов, рассмотренных в рамках образовательной антидопинговой программы, утверждённой Минспортом России (23 августа 2017 г.) По итогам собеседования специально созданная комиссия, выставляет оценку «зачтено» / «не зачтено».
6.	Укрепление здоровья	а) Присутствие / отсутствие хронических заболеваний. б) Количество пропусков тренировок по причине болезни. в) Оценка функционального состояния организма юного спортсмена г) Уровень освоения теоретических знаний	а) Медицинское заключение по результатам ежегодного углубленного медицинского осмотра. б) Использование документа отчетности - журнала учета работы тренера с отметками о посещаемости и причинах отсутствия. в) Собеседование по темам теоретической подготовки	а) Ежегодно спортсмен обязан проходить углубленное медицинское обследование и по его результатам дается медицинское заключение о возможности продолжать занятия спортом. б) Расчет по журналу учета работы тренера посещения тренировок. в) Перечень тем и система оценивания устанавливаются тренерским советом Организации
7.	Отбор перспективных юных спортсменов для дальнейшей спортивной подготовки	а) Выполнение полного перечня результатов прохождения этапа спортивной подготовки на минимально установленную оценку. б) Отсутствие медицинских противопоказаний для занятий спортом. в) Уровень освоения основ техники	а) Сравнительный анализ результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением на этап подготовки. б) Прохождение углубленного медицинского обследования. в) Экспертная оценка двигательной одаренности.	При равенстве результатов прохождения этапа спортивной подготовки последнего года перед зачислением приоритет отдается спортсмену, имеющему преимущество в баллах по показателям экспертной оценки двигательной одаренности, оценки освоения техники, но при условии отсутствия отрицательных оценок. В следующем порядке оценивается преимущество в случае дальнейшего равенства показателей: 1) сравниваются оценки прохождения собеседования; 2) сравниваются результаты выполнения контрольных упражнений по оценке общей и специальной физической подготовленности; 3) анализируется уровень интереса к занятиям видом спорта посредством сравнения количества пропусков по неуважительным причинам. Отбору подлежат спортсмены, имеющие наименьшее количество

				пропусков занятий по неуважительным причинам от их общего числа за весь период прохождения этапа спортивной подготовки
--	--	--	--	--

4.3. Контроль результативности тренировочного процесса по итогам годового периода, сроки его проведения

Промежуточный и итоговый контроль результативности тренировочного процесса осуществляется на основе положения о текущем контроле успеваемости и итоговой аттестации учащихся Организации.

Организация утверждает приказом Директора план приема контрольно-переводных нормативов, перечень тем (вопросов) по теоретической подготовке, а также систему их оценивания.

Данный контроль проводится не реже 1 раз в год, в период апреля-мая (перед началом каникулярного времени) по всем результатам, установленным действующим ФССП.

График проведения контрольных испытаний утверждается приказом Директора Организации и доводится до сведения педагогических работников не позднее, чем за десять дней до начала испытаний.

Результаты проведенных испытаний фиксируются в специально разработанных Организацией протоколах, которые являются отчетной документацией.

4.4. Комплекс контрольных упражнений, тесты и перечень вопросов для оценки общей и специальной физической, технической, тактической психологической и теоретической подготовки спортсменов

Для зачисления на этапы подготовки, перевода на следующие года обучения по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика» при оценивании общей физической и специальной физической подготовленности используется перечень контрольно-переводных нормативов (табл. 16-19).

Таблица 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на этап начальной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
		4,3	5,3	4,1	5,1
Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
		80	70	110	100
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		10	6	15	10
Бег на 300 м	-	-	без учета времени	-	без учета времени

Таблица 17

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на этапе начальной подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»

Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
Бег на 20 м с ходу	с	не более		не более	
		4,1	5,0	4,0	5,0
Прыжок в длину с места	см	не менее		не менее	
		85	705	115	105
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
		12	8	17	12
Бег на 500 м	-	без учета времени	-	без учета времени	-

Таблица 18

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для зачисления на тренировочный этап по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»

Упражнения	Единица измерения	Т-1, Т-2		Т-3, Т-4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
		не более		не более	
Бег на 60 м	с	12,0	13,0	11,0	12,0
		не более		не более	
Бег на 300 м	мин, с	1.15	1.30	1.10	1.25
		не менее		не менее	
Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	15	10	20	15
		не менее		не менее	
Прыжок в длину с места	с	80	70	110	100
		не менее		не менее	

Таблица 19

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки для перевода на тренировочном этапе подготовки по виду спорта «Спорт ЛИН. Легкая атлетика»

Упражнения	Единица измерения	Т-1, Т-2		Т-3, Т-4	
		мальчики	девочки	мальчики	девочки
		не более		не более	
Бег на 60 м	с	10,0	13,0	10,5	12,0
		не более		не более	
Бег на 300 м	мин, с	1.10	1.25	1.15	1.20
		не менее		не менее	
Поднимание туловища из положения лежа на полу, руки за головой	количество раз	17	12	22	17
		не менее		не менее	
Прыжок в длину с места	с	не менее		не менее	

		90	80	115	110
--	--	----	----	-----	-----

Период обучения на этапе спортивной подготовки (первый год)	требования к уровню спортивной квалификации не предъявляются
Период обучения на этапе спортивной подготовки (второй, третий годы)	спортивный разряд «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд»
Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	спортивный разряд «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»

Результаты освоения теоретической части Программы оцениваются в ходе собеседования спортсмена. Обучающиеся должны показать достаточный уровень знаний по следующим темам:

- краткую историю развития вида спорта;
- основные общероссийские антидопинговые правила, утвержденные федеральным органом исполнительной власти в области физической культуры и антидопинговые правила, утвержденные международными антидопинговыми организациями;
- элементарные гигиенические знания, умения и навыки;
- режиме дня, закаливании организма, здоровом образе жизни;
- основных основах спортивного питания;
- основные требования оборудованию, инвентарю и спортивной экипировке;
- основные требования техники безопасности при занятиях избранным видом спорта.

Психологическая подготовленность оценивается по сформированности устойчивого интереса к занятиям спортом (анкета, раздел 8).

Оценка перспективных юных спортсменов при отборе для дальнейшей спортивной подготовки производится специально созданной комиссией. Данная оценка представляется в форме рейтинга спортсменов ежегодно по завершению спортивного сезона.

4.5. Рекомендации по организации и проведению контроля видов подготовленности

При приеме детей на обучение по программе спортивной подготовки, проводится индивидуальный отбор с целью выявления у обучающихся физических способностей для освоения программы. Прием на обучение осуществляет приемная комиссия, председателем которой является Директор Организации, члены комиссии формируются из числа инструкторов-методистов и тренеров-преподавателей спортивных отделений, медицинской сестры Организации. В Организации, не позднее, чем за месяц до начала приемной кампании, утверждается график приемного тестирования, тесты индивидуального отбора по виду спорта, которые размещаются на информационном стенде и официальном сайте Организации. Спортсмены и их родители (законные представители) при зачислении должны быть ознакомлены с программой спортивной подготовки и иными локальными нормативными актами, регламентирующими спортивную подготовку. Результаты

индивидуального отбора объявляются не позднее, чем через три рабочих дня после проведения.

Родители (законные представители), не удовлетворенные оценкой спортсмена, имеют право подать апелляцию не позднее следующего рабочего дня после объявления результатов. Апелляция рассматривается не позднее одного рабочего дня со дня ее подачи на заседании апелляционной комиссии, на которое приглашаются родители (законные представители) спортсмена, подавшие ее.

Апелляционная комиссия принимает решение о целесообразности или нецелесообразности повторного проведения контроля спортсмена. Данное решение принимается большинством голосов членов апелляционной комиссии, участвующих в заседании, при обязательном присутствии председателя апелляционной комиссии и оформляется протоколом. При равном числе голосов председатель апелляционной комиссии обладает правом решающего голоса.

Повторное выполнение спортсменом контрольных упражнений проводится в течение трех рабочих дней со дня принятия решения о целесообразности данной меры в присутствии не менее двух членов апелляционной комиссии.

Решение апелляционной комиссии доводится до сведения подавшего апелляцию родителя (законного представителя) под подпись в течение одного рабочего дня с момента принятия решения.

Подача апелляции по процедуре проведения повторного выполнения контрольных упражнений не допускается.

В целях объективной оценки подготовленности спортсменов и перевода их на следующий этап обучения в Организации, не реже 1 раза в год (апрель-май) проводится *промежуточная и итоговая аттестация*. В Организации создается комиссия из числа работников Организации, в которую входят: представители администрации, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели, медицинская сестра. Персональный состав комиссии рассматривается тренерским советом и утверждается приказом директора, не менее чем за месяц до проведения контроля результативности тренировочного процесса. Председателем комиссии назначается директор или его заместитель по учебно-воспитательной работе. В состав комиссии входит инструктор-методист и тренер-преподаватель, осуществляющий деятельность в группе.

После выполнения контрольных упражнений, тестов экспертной оценки собеседования, проводимых с целью оценивания общей и специальной физической, технической, тактической, психологической и теоретической подготовленности, формируются рейтинги по каждому ожидаемому результату реализации программы спортивной подготовки и по общему итогу.

Организация самостоятельно устанавливает количество контрольных упражнений и процент их выполнения спортсменами в течение прохождения этапа спортивной подготовки для того, чтобы считать спортсмена переведенным на следующий год этапа спортивной подготовки.

По окончании тренировочного этапа спортсмен считается переведенным на тренировочный этап, в случае выполнения им установленного количества контрольных упражнений по результатам прохождения этапа спортивной подготовки, в том числе получивший зачет по оценке теоретической подготовленности, имеющий определенный уровень психологической подготовленности, установленный непосредственно тестированием. При

неполучении хотя бы одного из установленных результатов перевод спортсмена на ТЭ не допускается.

Спортсмен данного этапа спортивной подготовки, не выполнивший установленное количество упражнений, не получивший зачет по теоретической подготовленности спортивной подготовки и имеющий несоответствующий установленным нормам уровень психологической подготовленности, считается условно переведенным на следующий год спортивной подготовки (ТЭ) или считается оставшимся для прохождения спортивной подготовки ТЭ повторно.

В случае невыполнения обучающимся требований к результатам прохождения спортивной подготовки применительно к этапу спортивной подготовки вследствие возникновения обстоятельств непреодолимой силы проведение аттестации продлевается на 12 месяцев со дня окончания срока действия таких обстоятельств.

Практическая часть оценки общей физической, специальной физической, технической и тактической подготовленности проводится в виде сдачи (выполнения) контрольно-переводных упражнений (нормативов).

Нормативы принимаются во время проведения тренировочных занятий в соответствии с планом приема контрольно-переводных нормативов, утвержденных приказом директора.

Кроме практической части, в качестве контроля теоретической подготовленности, спортсмены проходят собеседование по вопросам, рассматриваемым в рамках теоретической подготовки.

4.6. Ожидаемые результаты освоения программы спортивной подготовки:

На этапе начальной подготовки:

- стабильность состава группы;
- динамика индивидуальных показателей, характеризующих состояние органов и систем, нарушения которых являются причинами инвалидности, а также сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, общее состояние организма и уровень функциональных возможностей индивида;
- иметь представления об основах гигиены, самоконтроля, бытового самообслуживания, общения с окружающими, способности к самостоятельному передвижению;
- формирование интереса к виду спорта;
- уровень освоения основ вида спорта;
- выполнение нормативов общей физической и специальной физической подготовки;
- освоение основ техники по виду спорта.

На тренировочном этапе:

- повысить уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;
- знать правила безопасности при занятиях видом спорта и успешно применять их в ходе учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;
- соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;
- знать основные методы саморегуляции и самоконтроля;
- владеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта;
- знать антидопинговые правила, соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

- ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом, втором и третьем году;
- принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации;
- получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

5. ПЕРЕЧЕНЬ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ

В целях качественной организации тренировочного процесса Организация должна обеспечить наличие в оперативном управлении и (или) на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом спортивной инфраструктуры):

Принадлежности для бега

К принадлежностям для бега относятся: стартовые колодки, эстафетная палочка, секундомер.

Колодка стартовая. Эта колодка применяется для отталкивания при старте.

Колодка состоит из горизонтальной площадки с рычагом, позволяющим устанавливать упорную площадку под различным углом относительно горизонтальной линии дорожки.

Палочка эстафетная. Является эстафетной при командном беге. Изготовлена из березы, граба и т.д. путем склеивания двух полых цилиндров. Поверхность палочки полированная или покрытая светлым лаком. Допускается выпуск массивных палочек или палочек из бамбука.

Секундомеры. Применяются для точного фиксирования времени, затраченного на пробег дистанций в лёгкой атлетике, конькобежном, лыжном, водном спорте и уточнения времени при игре в футбол, волейбол, в борьбе, боксе и других видах спорта.

Рупор. Состоит из жесткого корпуса с рукояткой, припаянной к корпусу чашки с отогнутыми краями. В свободный край жесткого корпуса закатан обруч из стальной проволоки. Рупор изготавливают из белой жести или луженой стали.

Уровень обеспечения оборудованием и спортивным инвентарем Организации, предусмотренный ФССП по виду спорта, является минимальным и не зависит от количества проходящих на ее базе спортивной подготовку спортсменов.

6. ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

6.1 Нормативно-правовые документы:

1. ФЗ от 29.12.2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года № 729-р «Концепция дополнительного образования детей»;
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
5. Постановление Правительства Российской Федерации от 30 декабря 2015 года № 1493 «О государственной программе «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы»

6.2 Основная литература

1. Антонюк С. Д., Астахов Д. Н., Князев М. В. Реализация игровых методик в работе с детьми-инвалидами при индивидуальной и малогрупповой форме организации оздоровительно-коррекционных занятий // Культура физическая и здоровье. 2010. № 3. С. 73-74.
2. Барчуков, И.С. Основы физической культуры. Теория и методика. Курс лекций. Учебное пособие / И.С. Барчуков, Г.В. Барчукова. - М.: Юнити, 2018.
3. Безбородова, Л.А. Теория и методика музыкального образования: Учебное пособие / Л.А. Безбородова. - М.: Флинта, 2015.
4. Безбородова, М.А. Теория и методика музыкального образования: Учебное пособие / М.А. Безбородова. - М.: Флинта, 2015.
11. Боген, М.М. Физическое воспитание и спортивная тренировка: обучение двигательным действиям: 5. Быкова, Е.Н. Оценка земель с обременениями в использовании. Теория и методика: Монография / Е.Н. Быкова. - СПб.: Лань, 2019.
- Власенко, Н.Э. Фитбол-гимнастика в физическом воспитании детей дошкольного возраста (теория, методика, практика) / Н.Э. Власенко. - СПб. Детство-Пресс, 2015.
6. Габриелян, О.С. Теория и методика обучения химии / О.С. Габриелян, И.Г. Остроумов, В.Г. Краснова. - М.: Academia, 2015.
7. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / под общ. ред. С. П. Евсеева. 2-е изд., испр. и доп. М.: Советский спорт, 2009.
8. Шапкова Л. В. Опорные концепции методологии адаптивной физической культуры. СПб, 1997. 45 с.
9. Куколевский Г.М. «Советы врача спортсмену». М. 1984г
10. Теория и методика гимнастики: Учебник / Под ред. Журавина М. - М.:

Academia,2016.

7. ПРИЛОЖЕНИЯ

7.1 Перечень восстановительных средств, применяемых на этапах подготовки

Педагогические	Медико-биологические	Психологические
<p><i>Оптимальный план тренировочного процесса:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - нагрузки, соответствующие функциональным возможностям; - оптимальное сочетание общих и специальных средств и методов подготовки; - вариативность нагрузки; - рациональное сочетание работы и отдыха, использование переключения. <p><i>Условия, способствующие ускорению восстановления:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный режим дня; - средства переключения (кино, театр, литература и т. д.); - положительный психологический климат в группе; - умеренная мышечная деятельность; <p><i>Рациональное планирование тренировочного занятия:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - упражнения для быстрого снятия утомления; - специальные упражнения для расслабления; - выбор места тренировочного занятия; - рациональная разминка перед тренировкой рациональная заминка после тренировки 	<p><i>Гигиенические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - рациональный и стабильный распорядок дня; - полноценный отдых и сон; - соответствие спортивной одежды и инвентаря задачам и условиям тренировок и соревнований; - состояние и оборудование спортивных сооружений. <p><i>Физические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - баня; - гидропроцедуры; - и др. <p><i>Питание:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - сбалансированность по энергетической ценности; - сбалансированность по составу; - соответствие характеру, величине и направленности нагрузок; - соответствие климатическим и погодным условиям. <p><i>Фармакологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - витамины и минеральные вещества 	<p><i>Психологические:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - психологический климат в команде; - взаимопонимание с тренером; - хорошие отношения в семье, с друзьями и окружающими; - положительная эмоциональная насыщенность учебно-тренировочных занятий; - интересный и разнообразный досуг; - комфортные условия для тренировки и отдыха; - и др.

7.2 План мероприятий Организации, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

№ п/п	Наименование мероприятия	Сроки проведения	Ответственные
1	Утверждение плана антидопинговых мероприятий и назначение ответственных за его реализацию	август	Директор
2	Мониторинг и анализ действующего антидопингового законодательства	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
3	Обсуждение актуальных вопросов антидопинга на тренерских советах, информирование на тренерских советах об изменениях в антидопинговых правилах	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
4	Оформление антидопингового стенда учреждения	В течение года	Инструкторы-методисты
5	Информирование тренеров, спортсменов и их законных представителей о «Запрещенном списке» Всемирного антидопингового кодекса	Январь	Инструкторы-методисты
6	Контроль за прохождением тренерами онлайн-обучения на сайте РУСАДА с получением сертификатов	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
7	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, заседаний Совета обучающихся	В течение года	Инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели
8	Проведение среди спортсменов бесед на темы: «Здоровый спорт», «Честная игра (FairPlay)»	Сентябрь	Инструкторы-методисты, тренеры
9	Ведение раздела «Антидопинг» на официальном сайте учреждения	В течение года	Зам. директора по УВР, инструкторы-методисты, тренеры-преподаватели

7.3. План воспитательной работы с учащимися МАУ ДО «Спортивная школа №1»

№ п/п	Наименование мероприятий	Сроки исполнения	Ответственные исполнители
1.	Проведение родительских собраний по спортивным отделениям, учебным группам	сентябрь-октябрь	тренеры-преподаватели
2.	Проведение с обучающимися бесед и инструктажей по технике безопасности (БДД, антитеррористическая безопасность, безопасного нахождения на льду, безопасности в сети Интернет и т.д.)	в течение года	тренеры-преподаватели
3.	Проведение мероприятий по реализации противодействия идеологии терроризма и экстремизма	по отдельному плану	инструкторы-методисты

4.	Проведение мероприятий в рамках акций по профилактике наркомании, суицидального поведения, по популяризации здорового образа жизни среди учащихся спортивной школы	по отдельному плану	администрация тренеры-преподаватели
5.	Родительские собрания по профориентации	март-апрель	администрация тренеры-преподаватели
6.	Обеспечение участия обучающихся в днях открытых дверей учреждений среднего профессионального и высшего образования физкультурно-спортивной направленности	по плану ВУЗов и Ссузов	администрация тренеры-преподаватели
7.	Изучение профессиональных намерений и планов, обучающихся	в течение года	тренеры-преподаватели
8.	Проведение анализа результатов профориентации за прошлый год, выявление трудоустройства и поступления в профессиональные, учебные заведения выпускников	декабрь	заместитель директора по УВР
9.	Осуществление взаимодействия с учебными заведениями физкультурно-спортивной направленности города Тамбова	в течение года	администрация

7.4. Рабочая программа для групп спортивной подготовки (программный материал)

Настоящая программа содержит нормативно-программные и правовые основы, регулирующие деятельность спортивных школ и основополагающие принципы подготовки юных спортсменов. В процессе разработки содержания настоящей программы использованы нормативные требования по физической и спортивно-технической подготовке юных спортсменов, научно-методические рекомендации по подготовке спортивного резерва.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи Программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки. Программа, опираясь на особенности современного этапа развития спорта, охватывает основные методические положения, на основе которых строится рациональная единая педагогическая система многолетней спортивной подготовки и обучения в спортивной школе, и предусматривает:

- построение процесса подготовки в строгом соответствии со спецификой соревновательной деятельности в избранном виде спорта, дисциплине вида спорта (при наличии);
- преемственность технической, тактической, физической, психологической подготовки в избранном виде спорта;
- повышение уровня специальных скоростно-силовых качеств и совершенствование специальной выносливости;
- использование оптимальных объемов специальной подготовки, моделирующей соревновательную деятельность.

Данная программа может являться основным документом при проведении занятий в спортивных школах. В отдельных случаях, исходя из местных социальных условий и наличия материально-технической базы, могут быть внесены частные изменения в содержание данной программы, сохраняя при этом ее основную направленность.

Образовательные, воспитательные, развивающие и оздоровительные задачи программы конкретизированы на каждом этапе спортивной подготовки.

На тренировках дети знакомятся не только с изучением того или иного приема, но и изучают теоретическую базу (см. в главе теоретическая подготовка). Практические занятия по программе связаны с использованием необходимого спортивного инвентаря и оборудования, что также помогает завлечь ребенка к занятиям, и повышает его интерес. В теоретических занятиях также используется различная видеотехника (просмотр соревнований и последующий их анализ). В структуру программы входят 8 образовательных блоков, каждый из которых реализует отдельную задачу.

Все блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта:

1. Практические занятия (общая физическая подготовка, специальная физическая подготовка, технико-тактическая подготовка)
- 2 Теоретические занятия
- 3 Инструкторская и судейская практика

- 4 Контрольно-переводные испытания
- 5 Соревновательная практика
- 6 Восстановительные мероприятия
- 7 Медицинское обследование
- 8 Воспитательная работа

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе. Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости.

Эффективным методом подготовки спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных группах рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов. Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

На тренировочном этапе подготовки, тренировочный процесс представляет собой дозированный метод нагрузки, отображаемый в процентах в течение цикла,

который составляет 16 недель. За 100 процентов берется планируемый результат, который составляет 5 -10% от максимально показанного последнего результата.

Эффективным методом подготовки спортсменов является использование разработанных тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование).

В основной части занятия концентрируются упражнения конкретной преимущественной направленности. Программный материал на всех этапах должен быть представлен в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной индивидуальной направленности.

Преимущественная направленность тренировочного процесса по годам обучения определяется с учетом задач, принципов и содержания работы в процессе многолетней подготовки легкоатлетов. Удельный объем общеразвивающих упражнений в занятиях различен на отдельных этапах тренировочного процесса. Общеразвивающие упражнения в зависимости от задач занятия можно включать в подготовительную часть занятия, в основную и, отчасти, в заключительную. Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств и способностей, специфичных.

Краткое содержание материала по теоретической подготовке на этапе начальной подготовки и тренировочном этапе подготовки

Занятия по теории проводятся в форме лекций или бесед. Занятия необходимо проводить с учётом возраста, объёма знаний и особенностей обучающихся. На тренировочном этапе обучения вопросы теории должны раскрываться более подробно и углублённо с использованием современных научных данных.

№	Название темы	Краткое содержание
1	Физическая культура и спорт в России	Физическая культура и спорт – составная часть культуры, одно из средств воспитания, укрепления здоровья, всестороннего физического развития граждан. Значение физической культуры для трудовой деятельности людей. Обязательные занятия по физической культуре в школе.
2	Краткий обзор развития легкой атлетики в России и за рубежом	Характеристика вида спорта, место и значение его в российской системе физического воспитания. Возникновение и развитие

		легкой атлетики, как вида спорта. Сильнейшие атлеты России.
3	Краткие сведения о строении и функциях организма человека. Влияния физических упражнений с отягощениями на организм обучающихся.	Опорно-двигательный аппарат: кости, связки, мышцы, их строение и функции. Основные сведения о кровообращении, состав и значение крови. Сердце и сосуды. Дыхание и газообмен. Органы пищеварения и обмен веществ. Органы выделения. Центральная нервная система и её роль в жизнедеятельности всего организма. Влияние различных физических упражнений и упражнений с отягощениями на организм человека. Воздействие физических упражнений на развитие силы и других физических качеств. Режимы работы мышц: преодолевающий, уступающий, удерживающий.
4	Гигиена, закаливание, режим и питание спортсмена	Понятие о гигиене. Личная гигиена троеборца, уход за кожей, волосами, ногтями, полостью рта. Гигиена сна. Гигиена одежды и обуви. Гигиена жилища и места занятий. Гигиеническое значение водных процедур (умывание, душ, купание, Понятие о заразных болезнях. Меры личной и общественной профилактики (предупреждение заболевания). Значение закаливания. Гигиенические основы и принципы закаливания. Средства закаливания: солнце, воздух, вода.
5	Врачебный контроль, самоконтроль, оказание первой помощи, основы спортивного массажа	Понятие о врачебном контроле и его роли для юного спортсмена. Показания и противопоказания для занятий. Профилактика перетренированности и роль в этом врачебного контроля. Самоконтроль – как важное средство, дополняющее врачебный контроль.
6	Основы техники выполнения упражнений в легкой атлетике	Техника выполнения упражнений – один из главных разделов подготовки.

Материал по Общей физической подготовке для групп на этапе начальной подготовки

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых циклах могут проводиться отдельные занятия по общей физической подготовке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

1) Дыхательные упражнения.

В различных исходных положениях обучать всем типам дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

2) Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движения руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях.

Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание,

отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

3) *Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности.* Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкание носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекачивание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

4) *Упражнения для формирования равновесия.*

Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30—40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

5) *Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений.* Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

6) *Лазанье и перелезание.* Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку).

Материал по Общей физической подготовке ТЭ

Общая физическая подготовка осуществляется в процессе учебных занятий, в которые включаются общеразвивающие упражнения, а также упражнения из других видов спорта. В некоторых циклах могут проводиться отдельные занятия по общей физической подготовке.

Общеразвивающие и корригирующие упражнения:

1) *Дыхательные упражнения.*

В различных исходных положениях обучать всем типам дыхания. Дыхательные упражнения с руками на поясе, за головой. Развивать подвижность грудной клетки при выполнении усиленного дыхания (на вдохе приподнять

надплечья, на выдохе надавливать ладонями на боковые поверхности грудной клетки). Изменение темпа вдоха и выдоха (по подражанию, под хлопки, под счет). Ритмичное дыхание при выполнении движений: вдох при поднимании рук, отведении их в сторону, выпрямление туловища, разгибание ног: при опускании вниз головы, при наклонах туловища и приседаниях.

2) Основные положения и движения головы, рук, ног, туловища.

Основная стойка, стойка — ноги на ширине плеч. Движения головой с сохранением заданного положения туловища и конечностей. Основные положения рук: вниз, в сторону, вперед, за спину, на пояс, на голову, к плечам. Последовательные движение руками (и ногами) по подражанию и по инструкции. Движение кистей и предплечий в разных направлениях.

Противопоставление одного пальца остальным, противопоставление пальцев одной руки пальцам другой, выделение пальцев рук, поочередное сгибание и разгибание пальцев. Из исходного положения сидя на полу, на гимнастической скамейке, стоя у опоры выполнение поочередно круговых движений, поднимание, отведение и приведение ног. Наклоны и повороты туловища при положении рук за голову, вверх, в сторону, на пояс. Группировки сидя, лежа на спине, в приседе. Перекат назад из упора присев и перекатом вперед, группировка сидя. Сочетание изученных движений.

3) Упражнения для формирования свода стоп, их подвижности и опороспособности. Сгибание и разгибание пальцев ног, тыльное и подошвенное сгибание стоп, круговое движение, смыкание и размыкания носков с опорой о пятку. Сидя на полу с опорой руками сзади, на гимнастической скамейке, захватывать веревку пальцами ног, поднимать ее над полом, подтягивать к себе; катать мяч стопами, захватывать мяч, захватывать мяч и подбрасывать вверх, вперед, передавать соседу по ряду, перекатывание мяча подошвами стоп. Стоя лицом к гимнастической стенке, ноги на ширине ступни, ноги в шаге, в глубоком приседании, и, удерживаясь руками за рейку на уровне груди, ходить по нижней, выполнять перекаты с носка на пятку (сидя, стоя).

4) Упражнения для формирования равновесия.

Движение головой в разных исходных положениях и при движениях рук; повороты, наклоны, вращение. Изменение исходных положений без опоры руками; из основной стойки — в стойку на одно колено, на два колена и обратно; в полуприсед и обратно. Кружение на месте переступанием, руки в стороны. Ходьба по начерченной линии, по доске, лежащей на полу, по наклонной доске (вверх и вниз) по гимнастической скамейке, по качающейся плоскости. Перешагивание через бруски, гимнастические палки, обручи, лежащие на полу на расстоянии 50 см. Перешагивание через гимнастическую лестницу, положенную на пол (высота 30—40 см). Стойки: на уменьшенной опоре, на поднятой опоре, опоре различной формы, на одной ноге.

5) Упражнения на развитие пространственной ориентировки и точности движений. Передвижение к ориентирам (флажку или мячу). Выполнение исходных положений рук по инструкции учителя: вниз, вверх, вперед, назад, с открытыми и закрытыми глазами. Ходьба с изменением направления по ориентирам, начерченным на полу.

6) Лазанье и перелезание. Лазанье вверх и вниз по гимнастической стенке, не касаясь реек. Лазанье на четвереньках по ковровой дорожке, по гимнастической скамейке, наклонной доске, наклонной лестнице. Перелезание

через препятствие высотой 50—60 см (гимнастическая скамейка). Подлезание под препятствие высотой 40—50 см (под натянутую веревку).

Техническая и тактическая подготовка для этапа начальной подготовки

Наиболее универсальным тренировочным средством для спортсменов, занимающихся на этапе начальной подготовки являются подвижные и спортивные

игры. Они должны занимать наибольшее время в тренировочном процессе.

Применение игрового метода в подготовке начинающих спортсменов способствует сохранению интереса к занятиям спортом и смягчению воздействия тренировочных нагрузок, а многообразие видов движений и относительно небольшое количество стандартных ситуаций создает необходимые условия для развития координационных способностей. Кроме того, с помощью выбора тех или иных игровых форм можно расставлять акценты на развитие и скоростно-силовых качеств или выносливости. Отечественные и зарубежные специалисты считают эффективным методом подготовки спортсменов использование разработанных

тренировочных заданий определенной направленности. Поэтому программный материал для занимающихся в группах начальной подготовки или тренировочных рекомендуется представлять в виде тренировочных заданий, сгруппированных в отдельные блоки по принципу их преимущественной направленности: тренировочные задания для проведения разминки, блоки тренировочных заданий для развития, как отдельных физических качеств, так и комплекса качеств, а также обучению технике выполнения физических упражнений.

Каждое тренировочное задание должно иметь конкретные воспитательные задачи, содержание занятия (комплекс упражнений и последовательность их выполнения), дозировку нагрузки и режим ее выполнения (интенсивность, количество повторений, серий, вес спортивных снарядов, длина дистанции), продолжительность и характер пауз отдыха и др., методические указания (год обучения, возможные ошибки при выполнении упражнения, способы их устранения), организационные указания (место проведения занятий, необходимый инвентарь и оборудование). В основной части занятия концентрируются упражнения преимущественной направленности.

Программный материал для практических занятий для дисциплины «бег на короткие дистанции»

Подготовка бегунов на короткие дистанции ставит перед тренером сложные

задачи. Многолетний спортивный опыт свидетельствует о том, что среди физических качеств скоростные труднее всего поддаются развитию.

Узкий круг применяемых специальных скоростных упражнений приводит сначала к быстрому росту спортивных результатов, а затем к стабилизации скоростных возможностей спортсмена. Передовой спортивный опыт и научные исследования показывают, что для достижения гармоничного физического развития и избежание преждевременной стабилизации скоростных

качеств необходимо использовать широкий комплекс средств и методов спортивной тренировки.

Особое место в системе подготовки спринтера должны занять наряду со скоростными, силовые и скоростно-силовые упражнения общеразвивающего характера, а также скоростные упражнения в затрудненных и облегченных условиях.

Для спортсменов, занимающихся в группах начальной подготовки, основными

задачами станут:

- укрепление здоровья;
- улучшение физического развития;
- овладение основами техники выполнения упражнений; - разносторонняя физическая подготовленность;
- выявление задатков и способностей,
- привитие интереса к тренировочным занятиям;
- воспитание черт характера.

На первом и втором году обучения в группах начальной подготовки основное

внимание уделяется общей физической подготовке.

Традиционно: разминка в виде медленного бега, гимнастических упражнений на растягивание мышечного аппарата, 3-5 ускорений.

В зависимости от задачи занятия, которую ставит тренер, спортсмены выполняют ту либо иную работу. Половина занятий приходится на подвижные игры,

игровые задания, спортивные игры. В процессе тренировки спортсмены близко

знакомятся с технической стороной видов легкой атлетики.

С началом соревновательного периода проводятся соревнования на дистанции

30,60,100 м, прыжки в длину и высоту, сдаются контрольные и переводные нормативы по программе общей физической подготовки.

Следующим этапом в подготовке спортсменов является этап начальной спортивной специализации. Спортсмены занимаются в тренировочных группах.

Годичный цикл подготовки юных бегунов на короткие дистанции состоит из двух полуциклов, каждый из которых включает подготовительный и соревновательный периоды. Для достижения наивысшей специальной работоспособности к основным соревнованиям года целесообразна следующая периодизация годичного цикла тренировки.

Первый подготовительный период разбивается на этапа - общеподготовительный (базовый) продолжительностью 6 недель и специально-подготовительный (4 недели).

Второй подготовительный период также делится на 2 этапа: общеподготовительный (6 недель) и специально-подготовительный (4 недели). Второй, более продолжительный соревновательный период (22 недели), следует разбить на 3 этапа: ранний соревновательный (9 недель), специализированной подготовки (4 недели), основной соревновательный (9 недель).

Для бегунов на короткие дистанции 1-го и 2-го годов обучения в группах начальной подготовки такая периодизация годичного цикла носит несколько

условный характер. Для бегунов, тренирующихся в группах начальной подготовки,

подготовительный период начинается с сентября в соответствии с началом года в

общеобразовательной школе, летний соревновательный период заканчивается в

середине июля и затем - 6 недель оздоровительно-спортивный лагерь.

Программный материал для практических занятий

Целостность тренировочного процесса обеспечивается на основе определенной структуры, которая представляет собой относительно устойчивый порядок объединения его компонентов (частей, сторон, звеньев), их закономерное соотношение и общую последовательность.

Структура спортивной тренировки спортсмена характеризуется:

- а) определенным соотношением различных сторон подготовки (например, физической и технической);
- б) необходимым соотношением тренировочной нагрузки (например, объема и интенсивности);
- в) целесообразной последовательностью различных звеньев тренировочного процесса (например, этапов, циклов и т. д.).

Рассматривая многолетнюю спортивную тренировку спортсмена (легкоатлета)

как целостную систему, вычлениют следующие структурные компоненты - относительно обособленные звенья тренировочного процесса:

- 1) тренировочные задания;
- 2) тренировочные занятия и их части;
- 3) микроциклы;
- 4) мезоциклы;
- 5) макроциклы (периоды тренировки - годовые и полугодовые);
- 6) стадии;
- 7) этапы многолетней тренировки (продолжительностью от 2 до 6 лет).

В последние годы для суммарной оценки нагрузки по величине функциональных сдвигов, т.е. внутренней физиологической стороны нагрузки, используют непрерывную и достаточно частую регистрацию сердечных сокращений помощью

телеметрической системы) и расчет суммарных энергозатрат.

Абсолютная интенсивность внутренней нагрузки определяется величиной затрат в единицу времени. Методика применения тренировочных заданий.

При планировании группового тренировочного занятия важно правильно распределить используемые средства и методы в форме тренировочного задания,

рационально размещая и чередуя их, определив величину нагрузки и ее последовательность.

Тренировочное занятие делится на три части:

I. Подготовительная часть (разминка, включаются общеразвивающиеся упражнения, а для второго года обучения - специальные и игровые упражнения)

II. Основная часть. Главная задача основной части - изучение техники спортивного упражнения, обеспечение общей и специальной подготовки. Физические упражнения в виде тренировочных заданий (10-20 мин) в основной части располагают в следующей последовательности: упражнения (комплексы и игры), направленные на воспитание быстроты, силы и выносливости (40-45 мин). Комплексы упражнений, направленных на воспитание силы, включают во вторую половину основной части тренировки. Комплексы упражнений силовой направленности подкрепляются соответствующими силовыми играми и игровыми упражнениями. Затем даются упражнения на выносливость.

III. Заключительная часть. Упражнения на растяжение. Подведение итогов занятия.

Техническая и тактическая подготовка ТЭ

Программный материал для практических занятий для дисциплины «Бег на длинные дистанции»

Бег на средние дистанции относится к упражнениям, выполняемым в зоне субмаксимальной мощности, где продолжительность работы равна 0,5-5 мин, находится на стыке между анаэробными и аэробными способностями организма.

Участие различных источников энергообеспечения в упражнениях разной продолжительности не одинаково. Так, в беге на 800 м только 35% энергообеспечения осуществляется за счет аэробного обмена, а 65% — за счет анаэробного. В беге же на 1500 м эти показатели равны: 50% за счет аэробного и 50% за счет анаэробного. Последние характеризуют энергообеспечение высококвалифицированных легкоатлетов.

Задачи, средства и методы обучения. Задача. Создание правильного представления о технике бега. Обучение основам техники легкоатлетических упражнений, обучение технике высокого старта, всестороннее физическое развитие детей, улучшение координации движений и гибкости, обучение простейшим тактическим вариантам в беге по дистанции, развитие общей выносливости. Определение индивидуальных особенностей в технике бега занимающихся.

Средства и методы. Многократное выполнение подводящих и специальных упражнений. Повторный бег 40—150 м, беговые и прыжковые упражнения, стартовые упражнения, специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты, групповой бег с высокого старта с последующим переходом на первую дорожку. Количество повторных пробежек может быть различно. Оно зависит от того, как скоро занимающийся пробежит дистанцию в свойственной ему манере. Равномерный кросс - 30-45 минут. Занятия другими видами лёгкой атлетики (прыжки, метания), туристические походы и пешие прогулки до 7 км.

Неделя общей физической подготовки (ОФП) для бегунов на длинные дистанции

- 1 день - длительный равномерный кроссовый бег.
- 2 день - игра на воздухе (ручной мяч, футбол).
- 3 день – упражнения на гибкость и расслабление.
- 4 день - отдых.

5 день - длительный равномерный кроссовый бег.

6 день - игра на воздухе. Упражнения на гибкость.

7 день - отдых.

Для бегунов на 100-400 м

Неделя общей физической подготовки (ОФП-2)

1 день - длительный кроссовый бег 40-45 мин. Прыжковые и общеподготовительные упражнения.

2 день - общеподготовительные упражнения на гимнастических снарядах. Упражнения на гибкость. Бег 150 м 6-10 раз. Ходьба широкими шагами.

3 день - кроссовый бег с применением прыжковых упражнений и ускорений или игры.

4 день - отдых.

5 день - длительный равномерный кроссовый, общеразвивающие упражнения.

6 день - отдых

7.5 Примерные вопросы для оценки теоретической подготовки спортсменов

1. Дисциплина на занятии это-

1) Точное выполнение всех указаний тренера, вопреки своим желаниям +

2) Свободное посещение занятий.

3) Выполнение любых заданий по своему желанию.

3. Главное правило поведения в спортивном зале:

1) Многократное повторение упражнений.

2) Совершенствование физических качеств.

3) Внешнее спокойствие, уважение к тренеру, спортсменам +

4. Техника безопасности на занятиях - это:

1) Соблюдение дисциплины +

2) Организованно уйти из зала

3) Выполнение упражнений только после разминки, с достаточным разогреванием мышц +

5. Первая помощь при ушибах конечностей:

1) Втирать мазь;

2) Обеспечить полный покой, приложить холод, если есть ссадина смазать йодом, зеленкой +

3) Выполнить специальные упражнения.

6. Какой лозунг ты бы выбрал для курильщиков?

1) «Курение или здоровье – выбирайте сами» +

2) « Злые люди долго не живут»;

3) « Добро побеждает зло».

7. Что такое здоровье?

1) Хорошее физическое состояние организма человека:

2) Высокий уровень свойств нервной системы;

3) Такое состояние организма, когда функции всех органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют болезненные изменения +

7.6 Календарный план физкультурных и спортивных мероприятий для спортсменов тренировочного этапа на 2023 год

№ п/п	Физкультурное и спортивное мероприятие	Место проведения	Дата проведения
1	2	3	4
1	Открытое первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1»	г. Тамбов	октябрь 2023
2	Открытое первенство МАУ ДО «Спортивная школа №1»	г. Тамбов	июнь 2023
3	Новогодний турнир МАУ ДО «Спортивная школа №1»	г. Тамбов	декабрь 2023
4	Чемпионат Тамбовской области Для ТЭ	г. Тамбов	май 2023